प्रकीर्णक पुस्तकमाला न० ५०

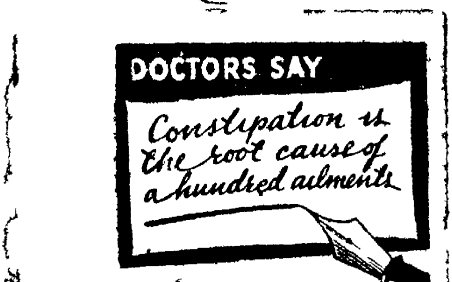
मलावरोध-चिकित्सा

अर्थात्

कब्ज़ और उसके दूर करनेके प्राकृतिक उपाय

लेखक

वैद्यराज श्री अत्रिदेव गुप्त विद्यालंकार
भिषग्रत्न



वैशाख, वि० स० १९९२

प्रथम बार] [मूल्य पाँच आने

प्रकाशक—नाथूराम प्रेमी
हिन्दी-ग्रन्थ-रत्नाकर कार्यालय
गिरगाँव-बम्बई

मुद्रक—रघुनाथ दिपाजी देसाई
न्यू भारत प्रिंटिंग प्रेस,
६ केळेवाडी, बम्बई न० ४

विषय-सूची

		पृष्ठसंख्या
१	रोगोंका मूल कारण	१
२	मलावरोधका स्वरूप	५
	पाचन-क्रिया	
	ध्यान देने योग्य बातें	
	मलावरोधकी हानियाँ	
३	मलावरोधके कारण	१३
	अनियमित खान-पान, ताजी हवाकी कमी, उचित व्यायामका अभाव, तंग कपड़े पहनना, अधिक मानसिक श्रम, प्रकृतिविरुद्ध आचरण, दुर्व्यसन, ब्रह्मचर्यका अभाव, तीव्र रेचक औषधे	
४	मलावरोधको दूर करनेके उपाय	१८
	निदान परिवर्जन, भोजनमें फेरफार, गहूँका चोकर, फल-भोजन, हरे शाक, जल पीना, भोजनका उचित तरीका, लंघन, समयपर मल-त्याग, फेफड़ोकी कसरत, व्यायाम, व्यायामसे लाभ, मानसिक उपाय, मर्दन, पाथ्य	
५	मलावरोधका सर्वोत्तम इलाज	३०
	मलाशय धोनेका यंत्र	
	एक रोगीके अनुभव—	
	बस्तिके सम्बन्धमें, व्यायामके सम्बन्धमें, मेरुदण्डपर शीतल जल	
६	कुछ सौम्य ओषधियाँ	४२
७	स्वस्थ मनुष्यकी परीक्षा	४४

कब्ज, सग्रहिणी, अतिसार और अर्श इन चार रोगोका अतिशय निकट सम्बन्ध है। इनके रोगीकी अग्नि मन्द हो जाती है। शरीर निस्तेज और अशक्त हो जाता है। जबान बिगडी हुई और श्वास दुर्गन्धित हो जाता है। बहुतोके सिरमे पीडा होती है, तथा अन्यान्य रोग भी हो जाते हैं।

—महात्मा गॉधी

सब रोगोका मूल कारण एक ही रोग है और वह मलावरोध है। मलावरोधसे उत्पन्न होनेवाले रोग मनुष्य जातिको खास दु:खदायी हैं। मलावरोधको नष्ट कर देनेसे मनुष्य-जातिके १०० मेसे ७५ रोग नष्ट हो जाते हैं।

—बरनार मैकफडन

" **सर्वेषामेव रोगाणां निदानं कुपिताः मलाः।** "

शरीरके मलोके कुपित होनेसे ही सब रोग उत्पन्न होते हैं।

—माधव

मनुष्योकी दीर्घायुष्यका प्रधान शत्रु (मलावरोधके कारण) विषैले जन्तुओका उत्पादक—बृहदन्त्र (Colon) है। छोटी आयुमे वृद्धता और दुर्बलता उत्पन्न करके, अकालमरण बढानेका भी मुख्य कारण यही है।

—प्रो मचनीकाफ

मलावरोध एक गम्भीर और विचारणीय रोग है, न कि नगण्य। क्योकि वास्तवमे वह धीमी मृत्युका कारण है। इसलिए हमको इसका विचार पूर्वक अभ्यास करना चाहिए।

—मैडिकल ब्रीफ

मानव-शरीरमें एक भी ऐसा रोग नहीं, जिसका कि मूल कारण कब्ज न हो।

—ए. बी स्टाकेहाम

मलावरोध-चिकित्सा

रोगोंका मूल कारण

" सर्वमन्यत्परित्यज्य शरीरमनुपालयेत् ।
तदभावे हि भावानां सर्वाभावा शरीरिणाम् " ॥-वाग्भट

सब कुछ छोडकर शरीरका पालन करना चाहिए । क्योंकि शरीरके न रहनेपर सब ही पदार्थोंका अभाव हो जाता है । बिना शरीरके सब वस्तुएँ निरर्थक हैं ।

बलवान और स्वस्थ शरीरवाला व्यक्ति ही संसारमे धर्म, अर्थ और कामका सेवन कर सकता है । रोगी एवं निर्बल मनुष्य सब कुछ होनेपर भी उनका उपभोग नही कर सकता । रुपये पैसेसे ससारकी सभी चीजे मोल ली जा सकती हैं, परन्तु स्वास्थ्य तथा नीरोगता नहीं मिल सकती । इनकी प्राप्त करनेके लिए प्रकृतिकी शरणमे आना होता है ।

बुद्धिमान् व्यक्ति मनोबलको शारीरिक बलसे श्रेष्ठ गिनते हैं । परन्तु उत्तम मनोबल भी बिना उत्तम शरीरके नही रह सकता । गीतामे कहा है कि जो व्यक्ति आत्माको जाननेके लिए शरीरको नाना प्रकारका कष्ट देते हैं, वे भगवानको सबसे अप्रिय हैं । शुद्ध और सात्विक मनोबल उत्तम शरीरसे ही रह सकता है । मलिन और तामसिक शरीरमे वह मैला और दूषित हो जाता है । सड गले आमोके साथ रक्खे हुए बढ़िया आम भी बदबू देने लगते हैं ।

स्वस्थ विद्यार्थी परिश्रम करके अपने मनोबलका परिचय भली प्रकार शिक्षकको देते हैं। एक स्वस्थ मजदूर अच्छी तरह मेहनत करके अपने मालिकको प्रसन्न कर लेता है। स्वस्थ पति अपनी पत्नीको पूर्णतः सतोष देकर निरोगी और स्वस्थ बच्चे पैदा करता है।

नीरोग व्यक्ति जिस प्रकार अपने शरीरसे दूसरोका, देशका और धर्मका उपकार कर सकता है, उस प्रकार एक रोगी व्यक्ति कभी नहीं कर सकता। रोग कर्तव्य-साधनमे विघ्न हैं, मानव-जीवनके शत्रु हैं। रोगके कारण मनुष्यका शरीर घुनी हुई लकडीके समान बन जाता है। रोगी मनुष्य निर्बलता, कष्ट और चिन्ताओसे अधीर रहते हैं, और इसीसे अल्पायु होते हैं।

निरोगता प्राप्त करना मनुष्यका एक प्रधान कर्तव्य है। जिन व्यक्तियोको नीरोगता स्वभावसे ही प्राप्त है, उनका कर्तव्य है कि वे इस धरोहरको सुरक्षित बनाये रक्खे। इसी प्रयोजनको लेकर आयुर्वेदका ससारमे अवतरण हुआ है। क्योंकि अज्ञानता भी एक अपराध है। कानूनकी दृष्टिमे अज्ञानसे किया हुआ अपराध क्षम्य नही है। प्रकृतिके नियम लौकिक नियमोसे कही अधिक कठोर होते है। लौकिक नियमोमे अज्ञानमे किये हुए अपराधोके लिए कभी कभी माफी मिल जाती है, परन्तु प्रकृतिके यहाँ इस प्रकारकी कोई भी गुंजायश नहीं है। उसके नियमोको तोडनेवाला अपराधी होता है, उसे सजा मिलती ही है। हम अपराधी न बने, इस लिए प्रकृतिके नियमोको जान लेना आवश्यक है।

मानसिक स्वस्थता तथा मानसिक उन्नतिके लिए जिस प्रकार आचारशास्त्रमे नियमोका निर्धारण किया गया है, उसी प्रकार शारीरिक स्वस्थता एव उन्नतिके लिए आयुर्वेदमे नियमोका वर्णन किया गया है। इन नियमोको जानना प्रत्येक व्यक्तिका कर्तव्य है *। विना नियमोको जाने प्रकृतिको या भगवानको दोष देना अथवा अपने भाग्यको कोसना बुद्धिमानी नही है। इन

---

* ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य और शूद्र इन चारो वर्णोको आयुर्वेदकी शिक्षा आवश्यक है। ब्राह्मणको अपने शरीरके लिए और परोपकारके उद्देश्यसे, क्षत्रियको अपने शरीरके लिए, वैश्यको जीविकाके लिए और शूद्रको परिचारक धर्मके लिए पढना चाहिए।" —चरक विमानस्थान

नियमोंको तोडना आचार-शास्त्रके नियमोंके तोडनेसे कही अधिक बुरा है, क्योंकि इनका परिणाम बहुत ही दु:खदायी होता है।

अशिक्षित अनपढ व्यक्तियोंकी बात छोड दीजिए, पढे लिखे व्यक्ति भी जब कभी बडी बीमारीमे फॅस जाते हैं, उस समय अपने मित्रोके पूछनेपर अपने भाग्यको ही कोसते देखे जाते हैं। उनकी यही शिकायत रहती है कि अमुक व्यक्तिको भी यही बीमारी हुई थी, परन्तु वह तो बहुत जल्दी अच्छा हो गया, मैने इतना रुपया बर्बाद कर दिया, और सब नामी डाक्टरोका इलाज भी हो लिया, परन्तु कुछ नही होता। डाक्टर बेचारे भी क्या करे, भाग्य ही खराब है, कोई दवा ही नही लगती। इस प्रकारकी बातें रोज ही सुननेमे आती हैं।

इसी प्रकार प्लेग इन्फ्लुयञ्जा आदि सक्रामक रोगोको भी बहुतसे व्यक्ति ईश्वरीय प्रकोप और भाग्यका दोष मानते हैं। इस प्रकार जनताको दु:खी करनेका पाप भगवानके या भाग्यके माथे मढा जाता है और मनुष्य अपनी गलतियोपर परदा डाल लेता है। परन्तु क्या यह न्यायसगत है ? क्या भगवानकी यह इच्छा हो सकती है कि मानव-समाज रोगो और दु:खोकी यत्रणा भोगे ? और भाग्यके बनानेवाले तो स्वय हम ही हैं।

आरोग्य शास्त्रके नियमोका ज्ञान प्राप्त कर अपनी बुद्धिसे काम लेना हमारा कर्त्तव्य है। क्योंकि परमात्माने हमें बुद्धि प्रदान की है और विवेक दिया है। इस लिए हमारा कर्त्तव्य है कि हम उससे समुचित रूपसे काम लें। यदि कोई आँखोवाला देखकर न चले और गढेमे जा गिरे तो इसमे किसका दोष ?

जो आदमी घडी या किसी मशीनरीको बरतना चाहता है, उसके लिए आवश्यक है कि वह उसके सम्बन्धमे जानकारी प्राप्त कर ले। उसको मालूम होना चाहिए कि इस प्रकार चाबी दी जाती है, इस प्रकार यह चलती है, और इस प्रकार यह बिगडती है—इत्यादि।

हमारा शरीर भी एक प्रकारकी मशीन है। इस लिए प्रत्येक व्यक्तिका यह कर्त्तव्य है कि वह इसके विषयमे पूरी जानकारी प्राप्त कर ले। हमे जानना चाहिए कि किस प्रकार चलानेसे यह बहुत दिनो तक रह सकता है, और किस प्रकार चलानेसे बिगड सकता है। इसके लिए कोई बडी बुद्धि या विवेककी भी आवश्यकता नही है। यह तो बहुत ही सुगम और सरस विषय है। परन्तु हमारा दुर्भाग्य है कि वर्त्तमान शिक्षा-प्रणाली हमको इसका साधारण ज्ञान

कराना भी आवश्यक नही समझती। हमारे शिक्षक या निरीक्षक व्याकरण या गणितकी पढाईकी ओर तो ध्यान देते हैं, परन्तु यह जानना आवश्यक नही समझते कि उनके विद्यार्थियोमे ५० फी सदी विद्यार्थी १० से १६ वर्षकी आयुमे चश्मे क्यों पहिनने लगते हैं। परिणाम यह होता है कि विद्यार्थी विद्या-धन प्राप्त करनेमे शारीरिक धन नष्ट कर देते हैं।

जनताके दु:ख दर्द मिटानेके लिए जगह जगह सरकारी या गैरसरकारी दवाखाने खुले हुए हैं। साथ ही प्रत्येक बाजारमे डाक्टर और वैद्योकी बाढ आई दिखाई देती है। फिर भी जनताके रोग कम होनेके बदले दिन प्रतिदिन बढते जा रहे हैं। पहिले जो रोग कभी कभी ही दिखाई देते थ, वे आज कल प्रजामे सदाके लिए घर कर बैठे हैं। इस समय वैद्य और डाक्टरोकी कमी नहीं। हजारो मीलसे दवाइयॉ बनकर आती हैं, और यहॉ बैठे हुए आरामसे रोगी गलेके नीचे उतारते जाते हैं। हम समझ लेते हैं कि बस हमारा काम पूरा हो गया, हमने रोगकी पूरी चिकित्सा कर दी, अर्थात् गन्दगीको रेशमके कपडेसे ढँक दिया। हम रोगोकी असली चिकित्सा नही करते। प्राचीन पद्धतिमे आरोग्य-शास्त्रका ज्ञान फैलाकर लोगोको रोगोसे बचनेकी शिक्षा देना प्रधान और रोग होनेपर उसकी चिकित्सा करना गौण कर्तव्य समझा जाता था। चीन देशमे डाक्टरको वेतन तभी तक मिलता है जब तक कि घरमे कोई व्यक्ति बीमार नही होता। बीमार होनेपर डाक्टरका वेतन काट लिया जाता है। चीनी लोग जानते हैं कि नीरोग रखना चिकित्सकका कर्त्तव्य है।

यह ठीक है कि कीचड लगे हुए कपडेको धो डालना बेहतर है, परन्तु कपडेको कीचड ही न लगे, यह उससे कही अधिक उत्तम है। गढमे गिरे हुए मनुष्यको या रास्ता भूले हुए व्यक्तिको सीधे रास्तेपर पहुँचाना हमारा धर्म है, परन्तु उसे सकटरहित सीधे रास्तेपर चलना बताना भी हमारा धर्म है, जिससे कि दूसरी बार वह फिर भूल न करे। इस दृष्टिसे प्रत्येक चिकित्सकका धर्म है कि जहॉपर रोगकी चिकित्सा करे वहॉ साथ ही रोगीको आरोग्यके नियमोका ज्ञान भी करा दे जिससे कि भविष्यमे रोगी निरापद रह सके।

गरज यह कि रोगोको दूर करनेके लिए उत्तम ओषधियोका जानना जितना आवश्यक है, रोगोत्पत्तिके मूल कारणोका जानना और उनसे प्रयत्नपूर्वक बचना जिससे कि रोग हो ही नहीं—कही अधिक आवश्यक है। कारणको बिना नष्ट

किये कार्यको नष्ट करना सम्भव नही है । इस दृष्टिसे रोगके निदानभूत कारणको नष्ट किये विना रोगको नष्ट करना असम्भव है ।

डाक्टर बर्नर्ड मैकफेडनने कहा है कि " **स्वास्थ्यका सम्पूर्ण निचोड़ दो बातोंमें आ जाता है, एक तो पाँवोंको गरम रखना और दूसरा मलावरोध न होने देना।** * । इस लिए इस निबन्धमे मनुष्योंके स्वास्थ्यके परम शत्रु, प्रधान कारणीभूत और बहुप्रचलित 'मलावरोध' रोगका रूप, उसके कारण और दूर करनेके उपाय आदि बातोका वर्णन करेंगे । इससे नीरोग मनुष्य रोग-समूहका उत्पन्न करनेवाले इस रोगसे बचकर स्वास्थ्यका पूरा पूरा अनुभव कर सकेंगे । साथमे रोगके एक वार मिट जानेपर फिरसे यह रोग न हो, इसके लिए भी सावधान हो सकेंगे ।

मलावरोधका स्वरूप

रोगा सर्वेऽपि मन्देऽग्नौ सुतरामुदराणि तु ।
अजीर्णान्मलिनैश्चान्नै जायन्ते मलसंचयात् ॥—वाग्भट

सारे रोग और विशेषकर उदर-रोग अग्नि (पाचनशक्ति) की मदतासे, मलिन अन्न खानेसे, अजीर्ण (अपच) से और इकट्ठे हुए मलसे होते है ।

वर्तमान कालमे जितने भी रोग हैं, उनमेंसे ७५ प्रतिशत रोगोका मूल कारण मलावरोध ही होता है । किन्ही रोगियोमे यह कारण स्पष्ट रहता है और किन्हीमें छिपा हुआ । जो रोग अतिसार–संग्रहिणीकी कोटिमे गिने जाते हैं उनमेंसे अधिकांशका कारण मलावरोध होता है ।

जिस प्रकार आँखमे पडी हुई वस्तुको निकालनेके लिए आँखोसे पानी बहने लगता है, उसी प्रकार शरीरमे रुके हुए मलको निकालनेके लिए प्रकृति शरीरसे पानीके भागको बाहर निकालती है, जिससे कि पानीके साथ मल भी बाहर हो जाए ।

---

* " The whole art of health is summed up in keeping the feet warm and bowels open. "

Encyclopedia of Physical Culture.

'मलावरोध' की शिकायत इतनी कसरतसे है कि लोग इसकी ओर ध्यान देना भी आवश्यक नही समझते। प्राय. स्वस्थ व्यक्तियोको भी मलावरोधकी शिकायत देखी जाती है। बडे बडे सभ्य शहरोमे जहॉपर कि सादा खाना और सादा जीवन कठिन है, तथा वर्त्तमान सभ्यताकी दिनचर्या बितानेवाले व्यक्तियोंमे यह रोग ८० प्रतिशत पाया जाता है। सुधरी हुई स्त्रियोमे यह रोग और भी अधिक मात्रामें मिलता है। इस रोगकी इतनी अधिकता होनेके कारण लोग इसे मामूली समझ बैठते हैं और इसकी ओर ध्यान देना व्यर्थ समझते हैं, परन्तु वास्तवमे यह भ्रम है। यह देखनेमे साधारण है परन्तु रोगोको उत्पन्न करनेमे सबसे भयकर है। यदि मनुष्य इसके वास्तविक रूप और परिणामोंसे एक बार परिचित हो जाए, तो वह कभी इसकी उपेक्षा न करे।

मलावरोधका सीधा अर्थ है शरीरमे मैलका—दूषित मलका रुक जाना, अर्थात् शरीरसे जो दूषित मल बाहर फेंका जाना चाहिए था उसका नही फेंका जाना। बवासीर, प्रवाहिका अथवा अतिसार ये सब इसीके विकृत रूप हैं।

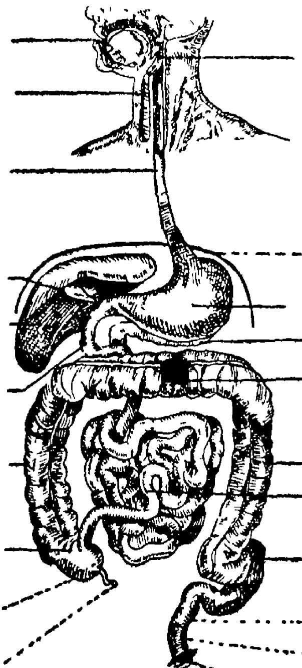
जीवन-निर्वाहके लिए जो अन्न हम खाते हैं, उसके सत्वका हमारे उदरमे पाचन होकर खून बन जाता है और उससे हमारे शरीरके छोटे-बडे सब अगोका पोषण होता है। इस भोजनका साररहित—निकम्मा भाग अँतडियोमेसे होकर बाहर निकल जाता है। यह निकम्मा भाग या मल प्रतिदिन पूरा पूरा बाहर निकलना चाहिए। यदि यह पूरा बाहर न आए, जितना आना चाहिए, उतना दस्त साफ न हो, तो इसे मलावरोध या कब्ज कहते हैं।

साधारणत. मलत्याग करनेमे स्वस्थ व्यक्तिको पॉच-सात मिनटसे अधिक देर नहीं लगती। स्वस्थ व्यक्तिका मल बँधा हुआ चिकना होता है। जिन मनुष्योको मलत्याग करनेमे अधिक देरतक प्रतीक्षा करनी पडती है, उनको भी इसी शिकायतमे फँसा हुआ समझना चाहिए। इस प्रकारके रोगियोको प्राय. बवासीर हो जाती है। इस लिए बवासीरको भी इसी रोगकी उन्नत दशा समझना चाहिए।

पाचन-क्रिया

जो कुछ हम खाते हैं वह पहिले मुखमे दॉतोसे पीसा जाता है। दॉतोसे बारीक होते समय इसके साथ मुखकी लाला या लार भी मिल जाती है।

इस काममें जीभ भी मदद देती है। अब यह भोजन एक तंग नलिकामें (अन्न-प्रणालीमें) होकर आमाशयमें पहुँच जाता है। यह नलिका आगे चलकर एक थैलीका रूप धारण कर लेती है, जिसे आमाशय कहते हैं। यहाँपर अन्नके पहुँचते ही इसकी दीवारोंमेंसे खट्टा–अम्लरस चूने लगता है जिसके साथ भोजनका मिश्रण होनेसे वह भी खट्टा–अम्ल बन जाता है। इसका रंग कुछ दूधियाला होता है। इसे 'आमरस' कहते हैं। यह 'आमरस' (Chyme) आगे



(From Warwick and Tunstall's First Aid)

अँतडियोंमें प्रवेश करता है और लगभग ढाई तीन घण्टे तक जाता रहता है। यह मार्ग एक नलीके रूपमे है । इसकी लम्बाई लगभग आठ–दस इञ्च है। जिस समय भोजन इस भागमेसे गुजर रहा होता है, उस समय पित्ताशयसे आया हुआ पित्त मिलता है। यह कुछ पीलासा हरे रगका क्षारीय द्रव होता है। पित्तके मिलनेसे मलमे पीला रग आ जाता है। यहॉपर क्लोमग्रंथिका क्षारीय स्राव भी आकर मिल जाता है। इन रसोके समिश्रणसे मैदा शक्करके रूपमे परिवर्तित हो जाती है तथा दाल आदिका सार या प्रोटीन, और घी तैल आदि चर्बीवाले पदार्थोंका विश्लेषण होता है और उनमे सडनेकी प्रक्रिया कम हो जाती है। फिर यह भोजन क्षुद्रान्त्र या पतली अँतडियोमे पहुँच जाता है । आमाशयके जिस द्वारसे आमरसे अँतडियोमे जाता है, वह इस ढगका बना हुआ है कि यह फिर पीछे वापिस नहीं लौट सकता। इन पतली अतडियोमे एक प्रकारका क्षारीय द्रव रस झरता है। यह रस प्रोटीनका और भी अधिक विश्लेषण करता है और मैदा, दूध, और गन्ने आदिकी शक्करोको फलोकी शक्करके रूपमें परिवर्तित कर देता है। इस तरह भोजनके सभी तत्व विश्लिष्ट होकर शरीरद्वारा ग्राह्य हो जाते हैं। छोटी अतडियोका, जो कि २२-३० फीट लम्बी होती हैं, भीतरी भाग मखमल सरीखा होता है–जिसमे असख्य सूक्ष्म नलिकाये होती हैं । भोजनके ये विश्लिष्ट तत्त्व इन सूक्ष्म नलिकाओद्वारा चूस लिए जाते हैं। यह चूसा हुआ रस सब स्थानोसे एकत्रित होकर एक रसप्रणालीके द्वारा हृदयमे पहुँचता है, और वहाँ रक्तसे मिल कर शरीरका भाग बन जाता है। छोटी ऑतोमे जो भाग कठिन अथवा रस होनेके अयोग्य होता है, वह शरीरके लिए भी अनुपयुक्त होता है, इस लिए नलिकाओद्वारा वह नहीं चूसा जाता। वह मलरूपमे अँतडियोसे बाहर निकलनेके लिए आगे बहता जाता है। वह बहता हुआ क्षुद्रान्त्र और बृहत् अन्त्रका जहॉ जाड है, वहाँसे बडी अँतडीमे पहुँच जाता है। बडी अँतडियाँ मलके रहनेकी एक बडी नली है जिसे मलाशय भी कहते हैं, जिसकी लम्बाई करीबन ५ फीट होती है। पतली और बडी अँतडियोके बीचका द्वार भी इस प्रकारका बना हुआ है कि उसमेसे आया हुआ पदार्थ फिर बडी अँतडियोंसे लौटकर पतली अँतडियोंमें वापिस नहीं आ सकता। इस प्रकारसे यह बडी अँतडियॉ भोजनके रससे बचे हुए भागको बाहर करनेके लिए गटरका काम करती हैं।

बड़ी अँतडियाँ पेटमे दाहिनी ओरसे सीधी ऊपर जाकर, वहाँसे बाई ओर सीधी नीचे जाती हैं और फिर एक विशेष प्रकारसे मुडकर कुछ पतली होकर गुदा तक पहुँच जाती हैं। बडी अँतडीके भी सीध और तिरछे भागमे (उदगामी बृहत् अत्र और अनुप्रस्थ बृहत् अत्रमे) रसको चूसनेवाली नलियाँ हैं, जिनमें कि मलका बाकी रहा रस-द्रवभाग चूस लिया जाता है। इस लिए यह भाग मलके रहनेका स्थान नही है बल्कि मलके अन्दर रहे रसाशको चूसनेवाला है। किन्तु रोगियोके शरीरमे इस स्थानमे भी मल भरा रहता है। इस स्थानसे आगे बहता हुआ वह मलाशयमे इकट्ठा होता है। यह बडी अँतडियोका अन्तिम प्रान्त है। यही हिस्सा शरीरमे मल रहनेका स्थान है। यहाँसे मल गुदा-भागमे होकर बाहर निकल जाता है। इस प्रकार पाचन-क्रियाका कार्य दाँतोसे आरम्भ होकर गुदास्थान तक समाप्त होता है।

ध्यान देने योग्य बातें

१ भोजन करनेको बैठते ही या उसकी ओर रुचि करते ही आमाशयमे क्रिया आरम्भ हो जाती है, अर्थात् अमाशयकी दीवारोंमे रस चूने लगता है। यह ठीक उसी प्रकार होता है जिस प्रकार कि स्त्री या विषयके सस्मरणसे कामेच्छा जागृत हो उठती है अथवा सुन्दर भोजनके देखते ही लार टपकने लगती है।

२ विना मन लगाये, या विना देखे अथवा विना रुचिके भोजन करनेसे आमाशयकी क्रिया नहीं होती। उसकी दीवारोसे रस नही चूता और इससे भोजन नही पचता। एक बिल्लीको विना दिखाये कुछ भोजन उसके आमाशयमे रख दिया गया। फल यह हुआ कि वह ३ घण्टे तक वैसेका वैसा पड रहा।

३ भोजनका द्रव भाग (पानी) और नमकीन भाग बडी अँतडियोमे चूसा जाता है। क्योकि यदि द्रव छोटी अँतडियोमे चूस लिया जाता, तो अन्न-रस कठोर बन जाता और आगे नही जा सकता।

४ अन्न-रसको आगे सरकानेके लिए आँतोमे एक प्रकारकी गति होती है। यह गति पानीकी लहर अथवा जौंककी गतिसे मिलती है। यह गति बडी अँतडियोमे अधिक होती है। इस गतिके मन्द होनेसे मल या अन्न-रस आगे नहीं सरकता या धीमे धीमे सरकता है।

५ जो वस्तुएँ इस गतिको बढायेंगी, वे मल निकालनेमें सहायक होंगीं।

---

* हैलीबर्टन फिजिओलोजी।

जिन नियमोंका पालन करनेसे पाचन-क्रिया अच्छी तरह होती है, उनका पालन न करनेसे वह बिगडती है। पाचन-क्रियाके बिगडनेका अर्थ यह है कि भोजनका परिपाक भली प्रकार नही होता। तब अन्नरस तथा मल-भाग भी ठीक तरहसे नहीं बनते। परिणाम यह होता है कि शरीर रोगी बन जाता है। क्योंकि मल शरीरके भीतर ही रुक जाता है। इसीको मलावरोध या कब्ज कहते हैं।

मलावरोधसे उत्पन्न होनेवाली हानियाँ

जिन्हे प्रतिदिन दस्त साफ नहीं होता, उनके मलाशयमे थोडा थोडा मल एकत्रित होने लगता है और इस प्रकार अधिक समय बीत जानेसे वह सख्त होकर बडी आँतकी दीवारमे चिपट जाता है।

शरीरके अन्दर जो चीज नहीं रहनी चाहिए, वह चाहे कितनी भी सूक्ष्म क्यो न हो, शरीरको कष्ट ही देती है। जिस प्रकार आँखमे पड़ा हुआ रजकण या पाँवमे लगा हुआ काँटा जब तक निकाल कर बाहर नहीं कर दिये जाते तब तक शरीरको शान्ति नहीं मिलती। इसी प्रकार यह मल शरीरके अन्दर रुक कर नाना प्रकारकी पीडाएँ उत्पन्न करता है। उससे एक प्रकारका विष उत्पन्न होकर शरीर—मन—आत्माको गन्दा बना देता है। जरासी गन्दगीको देखकर हम नाक मुख और आँखोको बन्द करके जल्दीसे दूर भागते हैं, फिर अन्दर सेरो गन्दगीके इकट्ठा होनेसे हमारे आत्मा या मनकी स्थिति क्या होगी? शरीरको दूर भागनेके लिए साधन हैं, परन्तु आत्मा या मन इसी अस्थि-पिञ्जरमे बन्द हैं, वह कही भाग नही सकते। अतएव उनकी हालत एक मेहतर या गन्दगीमे काम करनेवालेके समान हो जाती है। जिस प्रकार मेहतरको गन्दगीसे किसी प्रकारकी घृणा नहीं रहती और न किसी प्रकारकी बदबू आती है, उसी प्रकार शरीरको भी इस गन्दगीमे रहनेका अभ्यास पड जाता है। इस अभ्यासके कारण शरीर—मन—और आत्मा तीनों ही विषमय—मैले—गन्दे बन जाते हैं। अब इनसे उत्पन्न विचार भी गन्दे या मैले ही निकलते हैं।

शहरकी बाह्य गन्दगीको दूर करनेके लिए म्युनिसपैलिटी लाखो रुपये खर्च करती है। क्योंकि वह जानती है कि गन्दगीसे जनताके स्वास्थ्यको हानि पहुँचती है। कोई भी व्यक्ति गन्दा रहना पसन्द नहीं करता। प्रत्येक धर्ममें सफाई और स्वच्छताको पहिला स्थान दिया गया है। मन्दिर या मसजिदमे

जानेसे पूर्व पानीसे पवित्र होना आवश्यक होता है। यह सब इसलिए कि स्वच्छताका सम्बन्ध जहाँ शरीरके साथ है, वहाँ मन और आत्मासे भी है।

यह तो हुआ बाह्य गन्दगीकी स्वच्छताके विषयमें। ठीक यही बात अन्दरके शरीरके साथ भी है, बल्कि कही इससे अधिक। क्योकि बाहरकी गन्दगीसे हम भागकर बच सकते हैं, परन्तु अन्दरकी गन्दगीसे बचकर कहाँ जायँगे? वह तो जहन्नुम तक आपका पीछा नही छोडेगी। उसका तो एक मात्र रास्ता यही है कि आप इसको बाहर फेक दीजिए। बाहर कर देनेपर आपका चित्त स्वय प्रसन्न हल्का हो जायगा। इसका अनुभव उन्हीको होता है, जिनको कि कभी एक बार खुलकर दस्त साफ हो जाता है।

शरीरमे रुके हुए मलके परमाणु उडकर शरीरमे फैलते हैं। मलसे उत्पन्न विष रक्तमे मिलकर सम्पूर्ण शरीरमे सिरसे लेकर पाँव तक घूमते हैं। अब यह रक्त भी दूषित हो जाता है। दूषित रक्तसे शुद्ध पोषणका मिलना असम्भव है। यहाँतक कि दिमाग भी खराब हो जाता है। श्वास और मुखसे बदबू आने लगती है।

महीनो और वर्षोसे प्रतिदिन इकट्ठा हुआ मल पहिले बडी आँतोमे उदगामी बृहत् अत्र, अनुप्रस्थ बृहत् अत्र और अधोगामी बृहत् अत्र तक इकट्ठा होता है। इससे ये आँते फूलकर आकारमे बडी हो जाती हैं। कभी कभी इनका फुलाव यकृत तथा अन्य अवयवोको भी दबा लेता है। पाचन-अवयवोके दबनेसे पाचन-क्रिया भी अच्छी तरह नही होती। इससे छोटी अँतडियोका कार्य भली प्रकारसे नही चलता। इस कार्यके न होनेसे मल छोटी आँतोमे भी भरने लगता है। इस प्रकार ऊपरकी ओर भरता हुआ मल ज्ञान-ततुओपर बहुत ही बुरा प्रभाव डालता है।

मलावरोधके रोगियोको ५-६ दिनोतक दस्त एक बार भी नही होता। कभी कभी उल्टीके द्वारा भी मल निकलते देखा गया है। इतना होनेपर भी खाना बन्द नहीं होता। परिणाम यह होता है कि आँतोके रुवे जो कि शुद्ध अन्न-रसको चूसते थे, वे अब इस दूषित मल, विषयुक्त पदार्थको चूसकर रक्त बनानेके लिए हृदयको भेजते हैं। यह विष शरीरके सब अवयवोमे पहुँचता है और उन्हे बिगाडता है। मगजमे बेचैनी पैदा करके शरीरको निर्बल करता है, मलिनता बढाता है, विचारोको गन्दा करता है। क्योकि जैसा हम अन्न खाएँगे

वैसा ही हमारा मन बनेगा और जैसा मन होगा वैसे ही विचार आएँगे।*

इस अवस्थामे रोगी सुगमतासे रोगोका शिकार बन जाता है। क्योकि आमाशयमे अधपके अन्नके पडे रहनेसे वह सडने लगता है, जिससे खट्टी डकारे आती हैं। डकारोसे छाती जलने लगती है, सुबहका खाया हुआ भोजन शामतक और शामका भोजन सुबहतक वैसेका वैसा ही आमाशयमे पडा मिलता है।

इस अनियमितताका पाचन-सम्बन्धी अन्य अवयवोपर भी प्रभाव पडता है, अर्थात् वे अवयव भी अपना कार्य अच्छी तरह नही करते जिससे कि पित्ताशयसे पित्त और आमाशयसे तरल पदार्थ नही मिलता। इनके न मिलनेसे पित्त रक्तमें घुसने लगता है जिससे कि कामला, पाण्डु, मधुमेह आदि रोग होते हैं, उधर पित्तके आनेसे मलमे कीटाणु उत्पन्न हो जाते हैं, मलकी तरलता जाती रहती है, जिससे कि मल सूखकर काला एव कठोर बन जाता है। यह मल कई बार तो पत्थर और कोयले ऐसा काला एव कठोर बन जाता है। कीटाणुओके उत्पन्न होनेसे सग्रहणी 'एपैन्डीसाईटीस' (उपान्त्रशोथ) 'टोमेन पॉयजनिंग' (Ptomain Poisoning) हो जाता है।

पतले दस्तोका होना भी मलावरोधका रूपातर है। क्योकि बडी ऑते जब मलसे पूर्ण भर जाती हैं तब छोटी ॲडडियोमेसे निकलकर मल उसमे नही जा सकता। इससे छोटी ऑतोकी पाचन-क्रिया बराबर नही होती। इससे अन्न बराबर हजम न होकर कच्चे रूपमे बना रहता है। यह इसी रूपमे दोनों ॲत-डियोका जहॉ जाड है, उस द्वारसे आग बडी ॲतडियोमे जाता है। बडी ॲत-डियॉ पहिले ही मलसे रुकी हुई होती हैं। उनके बीचमे एक पतलीसी नली बनी रहती है। यह कच्चा मल इसी नलीमेसे बहता हुआ गुदामार्गसे बाहर आता है। इस लिए अतिसार या सग्रहिणी भी इसी रोगकी बढी हुई अवस्था है और इसी लिए विद्वानोंने मलावरोधको सब रोगोका पिता कहा है। इस रोगके कारण मनुष्य-जातिकी जो हानि हो रही है, उसकी कोई सीमा नही है।

---

* इसी लिए आचार-शास्त्रमें सात्विक भोजन करनेका आदेश सब स्थानोपर दिया है। "अन्नमय हि सौम्य मनः" यह हमारा मन अन्नसे ही बनता है।—प्रश्नोपनिषत्

मलावरोधके कारण

"शान्तेऽग्नौ म्रियते, युक्ते चिरंजीवत्यनामयः।
रोगी स्याद्विकृते मूलं अग्निः तस्मान्निरुच्यते॥"—चरक

पीछे हमने देख लिया कि मलावरोध और पाचन-क्रियाका आपसमे घनिष्ठ सम्बन्ध है। यदि अन्नका परिपाक अच्छी तरह हो जाता है, तो सम्भव नही कि मनुष्यको मलावरोधकी शिकायत रहे। पाचन-क्रियाके ठीक न होनेसे ही मनुष्य मलबन्धकी शिकायत करता है। इस लिए अब हमको यह जानना चाहिए कि किन किन कारणोसे पाचन-क्रिया बिगडती है। जिन कारणोसे पाचन-क्रिया विकृत होती है, उन्ही कारणोसे मलबन्ध भी उत्पन्न होता है। इसलिए दोनो विकारोके मुख्य मुख्य कारण नीचे लिखे जाते हैं:—

अनियमित खान-पान—जो भोजन हम करते हैं, उससे ही हमारा शरीर, मन, आत्मा, मस्तिष्क आदि अवयव बनते हैं। इस प्रकार शुद्ध और सात्विक भोजन करनेपर मनकी वृत्तियाँ भी सात्विक ही बनती हैं।[1]

इसके अतिरिक्त अशुद्ध और अयोग्य भोजनसे हमारी पाचन-प्रणालीपर अनुचित बोझ पडता है। गुरुपाक और अधिक भोजन उतनी सुगमतासे नही पचता, जितनी सुगमतासे सादा और हल्का भोजन पच जाता है। इसलिए इस प्रकारका गरिष्ठ भोजन पाचन-क्रियाको बिगाडकर मलावरोध उत्पन्न करता है।

हमारे दाँत दिखावेके लिए नही हैं, इनकी रचना इनके कार्योंकी दृष्टिसे की गई है। इनमेसे कुछ दाँत भोजनको चीरकर टुकडोमे फाड देते हैं,

---

१ आयु, बुद्धि, बल आरोग्य, सुख और प्रीतिको बढानेवाले, रसयुक्त, चिकने, स्थिर रहनेवाले और स्वभावसे ही मनको प्रिय भोज्य पदार्थ सात्विक पुरुषको पसन्द होते हैं। २ कडुवे, खट्टे, लवणयुक्त, बहुत उष्ण, तीक्ष्ण, रूखे, दाहकारक और दुःख, चिन्ता, तथा रोगोको उत्पन्न करनेवाले पदार्थ राजस पुरुषको प्रिय होते हैं। ३ अधपका, रसरहित, दुर्गन्धयुक्त, बासी, उच्छिष्ट और अपवित्र भोजन तामस पुरुषको प्रिय होता है।

—गीता १७ वाँ अध्याय

और कुछ दाँत चक्कीकी भाँति पीसकर नरम बना देते हैं, जिससे कि कोमल आँतोंका काम सरल हो जाता है। यदि हम भोजनको विना चबाये निगल जायँ, तो दाँतोंका काम आँतोंको या आमाशयको करना पड़ेगा। परन्तु इन अवयवोंकी बनावट ऐसी नहीं कि वे दाँतोंका काम दे सकें। इस लिए भोजन अध-पका रह जाता है, जिसका परिणाम मलावरोध होता है। जिस समय ग्रासको दाँतोंसे पीसा जाता है, उस समय उसमें लाला अच्छी तरह मिल जाती है। लालाके मिलनेसे एक प्रकारका मिठास अनुभव होता है। यह मिठास इस बातका प्रमाण है कि भोजनका निशास्ता भाग शर्करामें बदल रहा है। यदि हम भोजनको बिना चबाये निगल जायँ, जिससे कि लाला इसमें न मिले, तो वह नहीं पचेगा—बदहज्मी और कब्ज हो जायगा।

ठीक समयपर भोजन न करनेसे, भोजनके पीछे तुरत स्नान करनेसे, दीर्घ काल तक नदीमें या ठण्डे पानीमें स्नान करनेके पीछे तुरन्त भोजन करनेसे, भोजनके समय जी खराब रखनेसे, व्यायाम या परिश्रमके पीछे तुरन्त भोजन करनेसे, भोजनके पीछे तुरन्त मानसिक या शारीरिक श्रम करनेसे, सो जानेसे, भोजनसे पूर्व या भोजनके साथ बर्फ जैसा ठण्डा पानी पीनेसे, पाचनक्रिया दूषित होती है और दस्त साफ नहीं आता।

पाचनशक्ति कमजोर होनेपर भी घी, तैल और मलाईके बने हुए गरिष्ठ पदार्थोंके खानेसे या हल्की एव सादी चीजोंको भी अधिक मात्रामें खानेसे पाचन-क्रिया बिगड़ जाती है। भोजन करके शरीरमें सुस्ती आलस्य उत्पन्न हो, पेटमें भारीपन या फुलाव अनुभव हो, पानीकी भी गुजायश न रहे, समझ लो कि भोजन अधिक मात्रामें किया गया है।

एक बार भोजन करनेके पीछे तुरन्त अथवा उसके पूरी तौरसे हजम होनेके पहले ही दूसरी बार भोजन कर लेना, या भोजन किये ६–७ घण्टे हो जानेपर भी असली भूख लगे विना, केवल आदतके कारण पेटको फिर अन्नसे भर लेना अपच और मलबन्धका कारण है।

इसके सिवाय सादे प्राकृतिक भोजनको केवल जीभके स्वादके लिए नाना-प्रकारके उत्तेजक मसालोंसे (मिर्च, हींग, राई आदिसे) बिगाड देना पाचन–क्रियाको बिगाडनेका साधन है।

यह हमेशा याद रखना चाहिए कि भोजनका उद्देश केवल जीवन-निर्वाह है, न कि जीभके वशमे होकर स्वादपूर्त्ति करना। दस बारह साग, दो चार चटनियाँ, नाना प्रकारके आचार, मिठाइयाँ, हलवा पूरी आदि पदार्थोंको एक साथ खानेसे, एक ही दुर्जर चीजको ज्यादा तादादमे खानेसे, बहुत गरम या बहुत ठण्डे पदार्थोंके सेवनसे, और बासी चीजोंको खाने-पीनेसे पाचन-क्रिया बिगड जाती है और मलबन्धकी शिकायत पैदा हो जाती है।

इसी प्रकार अन्य सब अयोग्य खाद्योसे, सडे हुए फलोसे, मैदेकी बनी हुई चीजोसे, बासी साग, रोगी पशुओके दूध, मिश्रित घी, और अस्वच्छ जल आदि चीजोसे पाचन-क्रिया बिगड कर मलावरोध हो जाता है।

दूध जितना पच न सके, उससे अधिक मात्रामे पीनेसे या उसकी बनी हुई चीजोके अधिक सेवनसे भी पाचन-क्रिया बिगड कर मलावरोध हो जाता है।

ताजी हवाकी कमी—शुद्ध वायुकी जरूरत जिस प्रकार वृक्षोको, पौधोको और जानवरोको रहती है, उसी प्रकार मनुष्यको भी। शुद्ध वायु मिलनेसे रक्त साफ रहता है, और रक्तके साफ रहनेसे शरीरका पोषण भले प्रकार होता है। हर समय गन्दी वायुमे रहकर श्वास लेनेसे रक्त भी विषैला और अशुद्ध बन जाता है, जिससे कि पाचन-क्रिया तथा शरीरका पोषण अच्छी तरह नही होता। इसका परिणाम यह होता है कि कब्ज हो जाती है।

श्वास लेते समय फेफडोका वायुसे पूरा न भरनेसे, या श्वास निकालते समय फेफडोको पूरा खाली न करनेसे, अथवा मुख खोलकर श्वास लेनेसे पाचन-क्रिया भली भाँति नही होती, जिससे फेफडोकी कमजोरी और मलका अवरोध होता है।

रातको सोनेके कमरेके सब दर्वाजे तथा खिडकियाँ बन्द करके सोनेसे, मुख–नाक–कान–सिर लपेटकर सोनेसे, या जिस कमरेमे प्रकाश या वायु न आता हो उस कमरेमे सोनेसे, मकानमे बहुत आदमियोके सोनेसे, सिनेमा–नाटक–घरोमे या भीडभाडमे अधिक समय रहनेसे, पशुओके मल-मूत्र आदिके स्थानमे रहनेसे या सडी एव दुर्गन्धित दूषित वायुमे श्वास लेनेसे पाचन-क्रिया बिगडती है, जिसका कि परिणाम मलावरोध होता है।

इसके अतिरिक्त मलावरोधका एक और बडा कारण हमारा अनुचित रूपमे बैठना या चलना है। जो व्यक्ति मेजपर झुककर बैठते हैं या आँखोको लेटकर

लिखते हैं अथवा झुक-कर चलते हैं, उनको पाचन-क्रिया तथा मलबन्धकी शिकायत अवश्य रहती है। और यदि पहले पहल यह शिकायत न हो तो कुछ समय पीछे अवश्य हो जाती है।

उचित व्यायामका अभाव—व्यायाम न करनेसे, अथवा शक्तिसे अधिक या नियमविरुद्ध करनेसे अन्न बराबर हजम नहीं होता। व्यायाम करनेवाले व्यक्ति यदि पेटका व्यायाम नहीं करते, जिससे कि पाचन-यंत्रोंपर बराबर असर हो, तो व्यायामसे कब्जकी शिकायत रहती है।

ऐसे कार्योंसे जिनमें कि निरंतर बैठे रहना पड़ता है, झुककर काम करनेसे या भोजनके पीछे श्रमसाध्य काम करनेसे पाचन-क्रिया प्रायः बिगड़ जाती है, जिसका परिणाम मलबन्ध होता है।

आजकलके अमीर लोग भूख न लगनेकी या अग्निमान्द्यकी शिकायत किया करते हैं। ये लोग प्रायः आलस्यपूर्ण—शारीरिक व्यायामशून्य—जीवन व्यतीत करते हैं। ऐसी दशामें यह स्वाभाविक है कि उनको बद्धकोष्ठ तथा उसके साथी अग्निमान्द्यकी शिकायत रहे।

तंग कपड़े पहनना—कमरपर कसकर धोती बाँधनेसे या कमरबन्दको कसकर बाँधनेसे अथवा स्त्रियोंके पेटीकोट या अन्य वस्त्रोंको इस प्रकार पहननेसे भी जिससे कि पेट या कमरपर दबाव रहे, कब्जकी शिकायत हो जाती है। क्योंकि इससे पाचक अवयवोंकी क्रिया बराबर नहीं रहती।

फैशनके कारण बहुतसी स्त्रियाँ और पुरुष ऐसे तंग कपड़े पहनते हैं, जिनसे छाती तथा पेट दबा रहता है। इससे ये अवयव हवासे पूरे पूरे नहीं भरते, जिससे कि पाचन-क्रिया बिगड़ जाती है। गर्भिणी स्त्रीकी अँतड़ियोंपर गर्भका दबाव पड़नेसे भी कब्ज़ हो जाता है।

अधिक मानसिक परिश्रम और बुरे विकार—हदसे अधिक मानसिक परिश्रम करनेसे अथवा शारीरिक परिश्रम बिल्कुल न करनेसे, केवल मानसिक श्रम करनेसे, अत्यधिक विद्याभ्याससे, चिन्ता, क्रोध, उद्वेग, भय, अतिलोभ, उदासीसे या इसी प्रकारके अन्य मानसिक विकारोंके अधीन रहनेसे भी पाचन-क्रिया बिगड़ जाती है, और परिणाममें दस्त साफ नहीं होता।

प्रकृतिविरुद्ध आचरण—मलत्यागके समय अधिक बल लगानेसे भी मलावरोध हो जाता है। रातको देरतक जागनेसे, दिनमें सोनेसे, दस्त-पेशाब अपान-वायु आदिके स्वाभाविक वेगोंको रोकनेकी आदतसे भी मलावरोध होता है।

बहुतसे आदमी भय, चिन्ता या लज्जा आदिसे मल और मूत्रके त्यागकी इच्छा रोके रहते हैं, जो कि बहुत ही खराब तथा हानिकारक है। इससे केवल कब्ज़ ही नहीं होता और भी भयानक रोग हो जाते हैं।

दुर्व्यसन—तमाखू, भाँग, गाँजा, चरस, सिगरेट, अफीम, ताड़ी, शराब आदि विषैली वस्तुओंके सेवनसे पाचन-यंत्र, श्वास-मार्ग तथा ज्ञान-तन्तुओंमें एक प्रकारका विक्षोभ–खलबलाहट–बेचैनी उत्पन्न हो जाती है। इसी प्रकार पानमें कत्था–चूना–सुपारी आदि शोषक द्रव्य खानेसे हाज्मा बिगड़ जाता है। पानके खानेसे न केवल हाज्मा ही बिगड़ता है, अपितु दाँत भी खराब हो जाते हैं। जो आदमी पानको इस लिए खाते हैं कि इससे भोजनको पचनेमें मदद मिलती है, वे भूल करते हैं। पानमें ऐसी एक भी वस्तु नहीं है जो पाचन-क्रियामें मदद दे सके। हाँ, ऐसी वस्तुएँ अवश्य हैं, जो इस क्रियाको बिगाड़ सकती हैं।

ब्रह्मचर्य्यका अभाव—विषयोंके अधिक सेवनसे, विलासका जीवन बितानेसे, इन्द्रियोंका अनुचित या नियमविरुद्ध उपयोग करनेसे, दुराचरणसे, पाचन-शक्ति बिगड़ जाती है और कब्ज हो जाता है।

स्वप्नदोषवालोंको या वीर्यस्रावके रोगियोंको मलबन्धकी शिकायत प्रायः रहती है। जिस समय ये रोगी मलत्यागके लिए बल लगाते हैं, उस समय एक प्रकारका चिकना पदार्थ भी मूत्रके साथ या मूत्रके पीछे आने लगता है।

तीव्र रेचक ओषधियोंका निरन्तर सेवन—उपर्युक्त कारणोंको मिटानेके लिए दवाई न करके केवल दस्त साफ़ लानेके उद्देशसे ही तीव्र जुलाब लेते रहनेसे आँतें और भी अधिक कमज़ोर होती हैं और कब्ज हमेशा रहने लगता है।

इस प्रकार पाचन-क्रियाको बिगाड़नेवाले और कब्जके कारण अनेक हैं। इनमेंसे कुछ कारणोंका असर तो शरीरपर तत्काल दीख जाता है और कुछका कुछ समय बाद। निर्बल मनुष्योंमें ये लक्षण जल्दी स्पष्ट हो जाते हैं, और बलवानोंमें देरसे। भले ही उठती जवानीमें इन कारणोंका असर शरीरपर न पड़े, परन्तु चालीस वर्षके पीछे तो इनका परिणाम स्पष्ट हो ही जाता है।

पाचन-क्रियाका बिगड़ना और मलावरोधका होना ये दोनों आरोग्यताको नाश करनेके सबसे प्रधान कारण हैं। इनके पीछे किसी भी रोगका आक्रमण हो सकता है। एक प्रकारसे ये दोनों कारण प्रत्येक रोगके लिए सड़क साफ़ कर देते हैं।

मलावरोधको दूर करनेके उपाय

"नरो हिताहारविहारसेवी समीक्ष्यकारी विषयेष्वसक्तः।
दाता समः सत्यपरः क्षमावानाप्तोपसेवी च भवत्यरोगः ॥"

—वाग्भट

अर्थात् हित-मित आहार-विहार करनेवाला, समीक्ष्यकारी—जाँच—पड़ताल करनेवाला, विषयोंमें आसक्ति नहीं रखनेवाला, दाता, सत्यसेवक, क्षमावान् और सच्चे गुरुकी उपासना करनेवाला नीरोग रहता है।

जिन आदमियोंको मलावरोधकी शिकायत नहीं है, वे यदि उपर लिखे हुए उपायोंका पालन करेंगे, तो निश्चयसे वे इस भयंकर बीमारीसे बचकर आरोग्य रहेंगे। किन्तु जिनको यह शिकायत हो गई हो उनको चाहिए कि वे इस खतरेकी घण्टीके बजते ही सावधान हो जावें। मनुष्यको सावधान करनेके लिए प्रकृति नाना प्रकारकी चेतावनी देती है—यथा भूखका न लगना, दाँतों और मुखमें बदबू आना, जीभपर मैलका जमना, शरीरमें भारीपन, काम करनेमें सुस्ती, सिरमें दर्द, नींद न आना, बेचैनी, आदि लक्षण खतरेकी घण्टी हैं। इन लक्षणोंको देखकर आदमीको सावधान हो जाना चाहिए।

आजकल मलावरोधका उपाय करनेमें एक प्रकारकी भूल देखनेमें आती है और यह भूल प्रायः सभी रोगोंके साथ बरती जाती है। अर्थात् कारणका इलाज न करके लक्षणोंकी चिकित्सा की जाती है। प्राचीन आर्यवैद्य आयु और आरोग्य आदिके लिए वैद्यक विधानोंका उपयोग गम्भीर रूपसे करते थे। वर्त्तमान कालमें उनका उपयोग खिलवाड़ रूपमें किया जाता है। यही कारण है कि मलावरोधकी चिकित्साके लिए नित्य प्रति कोई न कोई फंकी या चूर्ण—चटनी लेना तो सभी मंजूर कर लेते हैं; परन्तु रोगका मूलभूत कारण जानने या हटानेकी ओर ध्यान नहीं देते। आर्य वैद्यकशास्त्र इस सिद्धान्तके एकदम विरुद्ध है। मलबन्धको दूर करनेके लिए तात्कालिक रूपमें सौम्य ओषधियोंद्वारा उपचार करना बुरा नहीं है, परन्तु इससे अधिक कहीं उत्तम उपाय कारणको हटाकर प्राकृतिक चिकित्सा करना है। औषध आखिर औषध ही है, भले ही वह कितनी ही सौम्य हो।

निदान-परिवर्जन

सब रोगोंकी प्रथम चिकित्सा रोगके कारणको दूर करना है। इस दृष्टिसे रोगीका प्रथम कर्त्तव्य है कि मलावरोधका कारण ढूँढ़कर उसे दूर कर दे। ऐसा करनेसे वह अगली शिकायतसे बच जाएगा। बिना कारणको हटाये केवल उपायोंके भरोसे चिकित्सा करनी मूर्खता है। क्योंकि जिस नालीको हम साफ करना चाहते हैं, उसमें और गन्दगी तो नहीं आने देनी चाहिए। इससे वहाँ रुकी हुई गन्दगी सुगमतासे साफ हो जाएगी। कारणको हटा देनेसे और आरोग्यताके नियमोंका पालन करनेसे मलबन्ध स्वयं ही दस-बीस दिनमें मिट जाता है। और यदि रोगकी जड़ें कुछ गहरी गई हों, तो भी घबराना नहीं चाहिए। धैर्यसे उपाय करते रहना चाहिए।

भोजनमें उचित फेरफार

मलावरोधका सर्व प्रथम कारण अयोग्य खान-पान है। इसलिए इसको सबसे पहिले दूर करना चाहिए। इसके लिए तमाखू, गाँजा, भाँग, शराब, पान आदि नशीली वस्तुओंको तथा मिर्च, मसाले, आचार आदि गरम और विक्षोभक पदार्थोंको, और मैदा, मिष्ठान्न आदि गरिष्ठ वस्तुओंको अपने भोजनमेंसे निकाल देना चाहिए। जहाँतक हो सादी खुराक, मोटा अन्न सादे रूपमें पकाकर खाना चाहिए। हरे शाक, ताजे फल, चोकरवाला आटा, शुद्ध दूध, घी, सूखे फल, अंजीर, खजूर, दाख, आम, [redacted], विशेष रूपमें भूखको देखते हुए खाने चाहिए। कच्चा अनाज—बाजरा, चना, मूँग आदि ४—५ तोले लेकर रातभर पानीमें भिगोकर प्रातःकाल खानेसे कब्ज दूर होती है। गेहूँका सत्तू भी फायदा करता है। ग्रामनिवासी इस प्रकारका कच्चा अनाज चबाकर अनेक रोगोंसे बचे रहते हैं।

ताजा और मीठे छाछका पीना कब्जके रोगियोंके लिए बहुत उपयोगी है। इससे अँतड़ियोंके अन्दर रहनेवाले बहुतसे विषैले जन्तु नष्ट होते हैं और पाचन-क्रिया विशेष रूपमें सुधरती है। मंदाग्निवालोंके लिए इससे अधिक चमत्कारिक उपाय और नहीं है। इससे असली भूख लगने लगती है। शरीर-यन्त्रपर इसका विद्युतकासा प्रभाव होता है। छाछ बनाते समय दहीमें आधा पानी मिलाना चाहिए और मक्खन बिल्कुल निकाल लेना चाहिए। इसको भी भोजनके समयपर ही लेना चाहिए। और यदि मन्दाग्नि विशेष हो तो २०

तोला छाछ दिनमें चार पाँच वार पाँच पाँच घंटेके अन्तरसे लेना चाहिए। बीचमें और कोई भोजन नहीं लेना चाहिए।

गेहूँका चोकर (Bran)

आजकल घरकी चक्कीका उपयोग छोड़कर मशीनमें पिसा हुआ आटा पसन्द किया जाता है और उसमें भी जितना बारीक पिसा हुआ और चोकर निकला हुआ (छना हुआ) हो, उतना ही अधिक स्वादु माना जाता है। परन्तु यह ठीक नहीं। क्योंकि गेहूँका पोषक तत्त्व कुछ तो मशीनकी चक्कीमें जलकर स्वाहा हो जाता है, और जो कुछ शेष रहता है, उसको चोकरके रूपमें छानकर हम दूर कर देते हैं। आटेके चोकरमें ग्लुटेन, नाईट्रेट ऑफ-फौस्फेटस आदि अनेक ऐसे रेशेदार (Fibrous) तत्त्व हैं, जो स्नायुतन्तु, मस्तिष्क, तथा ज्ञान-तन्तुओंको पोषण देते हैं।

दो छटाक पानीमें दो तोला आटेका चोकर या गेहूँ अथवा जौका सत्तू डालकर, सुबहके वक्त कुछ मिस्री मिलाके पीनेसे दस्त साफ आता है। जिनको बहुत समयसे कब्जकी शिकायत हो, उनको चाहिए कि वे अपनी खुराकमें चोकरको शामिल कर लें। रुचिकर न होनेपर भी शरीरके लाभको दृष्टिमें रखते हुए इसे खानेका प्रयत्न करना चाहिए। पाश्चात्य चिकित्साके विद्वान् इस वस्तुकी भूरि भूरि प्रशंसा करते हैं। गेहूँका दलिया (एक गेहूँके चार चार छह छह टुकड़े) भी पानीमें पकाकर खाना लाभदायक है।

फल-भोजन

ताजे और पके हुए फलोंके खानेका नित्य अभ्यास रखना मलबन्धको दूर करनेके लिए बहुत लाभदायक है। प्रातःकाल खाली पेट खट्टे मीठे अनार, नारंगी और नीबू जैसे फलोंको खाना कब्जके लिए अव्यर्थ औषध है। प्रातःकाल उठकर कुछ गुनगुने एक गिलास पानीमें नीबूका रस निचोड़कर शर्करा या नमक डालकर पीनेसे कुछ समय पीछे बहुत ही चमत्कारिक प्रभाव होता है। फलोंकी खटाईमें रहनेवाले ऑक्सिजन हमारी पाचन-क्रियाको बहुत मदद देते हैं। बच्चोंको मिठाई, चटनियाँ या चाकलेट न देकर ताजे या सूखे फल—द्राक्ष, खजूर, अंजीर आदि देना चाहिए। आजकल लोग बल बढ़ानेके लिए घीका उपयोग करते हैं। परन्तु घीके स्थानमें यदि दूध और फलोंका उपयोग करें, तो कहीं अधिक लाभ हो। बाज़ारमें घी एक तो अच्छा नहीं

मिलता और दूसरे बहुत महँगा मिलता है। इसके अतिरिक्त घीसे पाचन-क्रिया बिगड़ती है और फलोंसे सुधरती है।

आजकल चाय और उसके साथ प्रातःकाल बिस्कुट अथवा पाँव-रोटी लेनेका रिवाज बढ़ रहा है। इसके स्थानपर दूध या छाछके साथ ताजे फल अथवा सूखा मेवा लिया जाय तो अधिक उत्तम है। केवल फलाहार करना अर्थात् फलोंके सिवाय और अनाज न लेना, मलावरोधको ही नहीं, किन्तु अन्य रोगोंको भी मिटाता है। फल-भोजन करनेसे आरोग्यता और आयु बढ़नेके साथ साथ मनमें सात्त्विक भावोंका उदय होता है। इसी लिए धर्मशास्त्रोंमें उपवासके दिनोंमें फलाहारका आदेश दिया है जिससे कि शरीर और मन दोनोंको सच्ची शान्ति प्राप्त हो। परन्तु आजकल उपवासका अर्थ हो गया है अनाज नहीं खाना, हाँ, मिठाइयाँ—कलाकन्द, बर्फी, पेड़े—आदि चीजोंको खूब खाना। प्राचीन कालमें ऋषि या तपस्वी लोग कन्द—मूल—फल आदि खाकर रहते थे, इसीसे उन्हें आयु और आरोग्य दोनों वस्तुएँ प्राप्त थीं। और यही सबब है कि वे उपनिषदों जैसा गूढ़ एवं उच्च कोटिका तत्त्वज्ञान हमें दे सके। आजकल यूरोपमें भी जो अधिक रोगी हो जाते हैं, वे अपना आरोग्य सुधारनेके लिए फ्रांसके एक 'द्राक्षामण्डप' में जाकर रहते हैं, जहाँ वे केवल हरी द्राक्ष (अंगूर) ही खाते हैं। विना किसी अन्य वस्तुके वे धीरे धीरे आठ-दस सेरतक दाखें खाने लगते हैं और इस प्रकार एक-दो मासमें तन्दुरुस्त होकर अपने घरोंको लौट जाते हैं।

समयकी गतिसे भारतमें प्राचीन समयकी भाँति कन्द मूल और यूरोप जैसे द्राक्षा-मण्डप सुलभ नहीं हैं। फिर भी परमात्माकी दयासे आम, सेव, नारंगी, अंगूर, गन्ना, तरबूज, एरण्ड-खरबूजा आदि उपयोगी फल प्राप्त हो सकते हैं। यदि इन वस्तुओंका उपयोग किया जाय, तो लोगोंका आरोग्य बहुत बढ़ जाय। यह स्मरण रखना चाहिए कि यह गुण केवल फलोंमें ही हैं। आजकल लोग फल खाते है तो भोजनसे पेटको खूब भरकर पीछे स्वादके लिए खाते हैं; परन्तु इससे लाभके बदले नुकसान होता है। लोगोंके मनमें जो यह शंका रहती है कि फलोंके खानेसे उनको नुकसान होता है, वह इसी प्रकारसे फलोंके खानेपर होता है। नियमके अनुसार अकेले या सादे अन्नके साथ (घी—शक्कर और मसालोंके विना) फल खानेसे किसी प्रकारके अवगुणकी सम्भा-

बना नहीं है। अन्य समयकी अपेक्षा सुबहके खाये हुए फल विशेष लाभदायक होते हैं। एक प्राचीन कहावत भी है कि, फल सुबहमें सोने जैसा, दोपहरमें चाँदी जैसा और रातमें लोहे जैसा गुण करते हैं।

हरे फलोंकी तरह सूखे फल भी खाये जा सकते हैं, परन्तु पाचन-शक्तिके बलके अनुसार और अच्छी तरह चबा करके खाना चाहिए। सूखे फलोंमें अंजीर, खजूर, द्राक्षा उत्तम और रेचक हैं।

हरे शाक

हरे शाक मलबन्धको हटानेमें जादूका काम करते हैं। परन्तु उनके बनानेका ढँग अच्छा होना चाहिए। लोग शाकोंको घी-तैल आदिमें छौंककर और मिर्च मसाले आदिसे चटपटा करके खाते हैं। इस प्रकार बनानेमें लोग आमाशयका ध्यान न रखकर जीभका अधिक ध्यान रखते हैं।

पत्तोंके शाकमें एक प्रकारका द्रव—पानी होता है। इस पानीमें नाना प्रकारके शरीरके लिए उपयोगी क्षार घुले रहते हैं। हम जीभके स्वादको लक्ष्यमें रखकर इस पानीके भागको जला डालते हैं या निचोड़ कर बाहर फेंक देते हैं और नमक, हींग, मिर्च, लौंग, दालचीनी, जीरा आदि मसाले डालकर चटपटे कर लेते हैं। इससे पाचन-क्रिया सुधरनेके बदले और भी बिगड़ती है। तब मल-बन्ध और बदहज्मीकी शिकायत क्यों न हो ? होना ही चाहिए।

भोजनके साथ हरे शाक—टमाटर, सलाद, मूली, गाजर आदि वस्तुएँ गरम पानीसे धोकर अवश्य खानी चाहिए। जिन चीजोंको पकाना हो उनको विना पानी डाले उन्हींके स्वाभाविक पानीमें बनाना चाहिए। पत्तेवाले शाकोंको बफाकर तैयार करना चाहिए। भोजनमें हरी सब्जियाँ अवश्य ही रखनी चाहिए।

जल पीना

मनुष्यके स्वास्थ्यको बनाये रखनेके लिए पानीका उपयोग अन्नसे भी अधिक है। पानीके कम पीनेसे मल आँतोंमें सूखकर जम जाता है, जिससे कि अनेक हानियाँ होती हैं। इसके अतिरिक्त प्यासके लिए सादा निर्मल पानी न पीकर शरबत, लॅमन, विमटो, सोडा या बर्फका पानी पीनेकी प्रथा चल गई है। इस प्रकारकी वस्तुओंसे पाचन-क्रिया बहुत शीघ्र बिगड़ जाती है। इनसे आमाशय और आँतोंमें सरदी बैठ जाती है जिससे कि पाचन-क्रियामें मदद करनेवाले रस बराबर नहीं निकलते।

स्वच्छ सादे पानीका उपयोग जितना अधिक किया जाय उतना अच्छा। पानी तो बिना प्यासके भी पीना चाहिए। एकदम एक घूँटमें पानी पीनेकी अपेक्षा घूँट घूँट करके थोड़ा थोड़ा पानी पीना कहीं अच्छा है।

भोजनके कुछ देर बाद एक दो प्याला गरम पानी पी लेनेसे पाचन-शक्ति बढ़ती है और दस्त खुलकर आता है।

सूर्योदयके पहिले ठण्डे और स्वच्छ जलका एक गिलास पी लेनेसे मलबन्ध दूर होता है। जिन लोगोंकी प्रकृति वायुवाली हो या जिनको सरदी बहुत जल्दी लग जाती है, वे गुनगुने पानीमें थोड़ासा सैंधा नमक डालकर अथवा नमकके विना एक गिलास पानी ले सकते हैं। इससे उनकी शिकायत कुछ समय पीछे अवश्य हट जायगी।

जिन व्यक्तियोंको चाय या कॉफीकी टेव पड़ी है, उन्हें चाहिए कि इस आदतको जितना जल्दी हो छोड़ दें। इस आदतको रोकनेके लिए पानीसे मदद लेनी चाहिए। अर्थात् जब इच्छा हो उस समय पानीका एक गिलास पी लेना चाहिए। पानीका उपयोग करनेसे पाचन-क्रिया सुधरेगी और शरीरके मल बाहर निकलेंगे।

पानीका पाचन बड़ी अँतड़ियोंमें ही होता है। इस लिए आमाशय और छोटी अँतड़ियोंको धोनेके लिए यह सबसे उत्तम उपाय है। इसके पीनेसे सारी नाली साफ़ हो जाती है। साथमें बड़ी अँतड़ियाँ भी धुलकर साफ़ हो जाती हैं।

भोजन करनेका उचित तरीका

भोजन करनेका समय निश्चित रखना चाहिए। इस प्रकार करनेसे पाचन-यंत्र नियमपूर्वक काम करते हैं। काम करनेके पीछे उनको आराम भी मिल जाता है। जिस प्रकार काम करनेसे हमारा शरीर थक जाता है, और उसको आरामकी आवश्यकता होती है, उसी प्रकार काम करनेसे पाचन-यंत्र भी थक जाते हैं, इसलिए उनको भी कुछ समयके लिए आराम मिलना चाहिए। इसके लिए प्रत्येक भोजनमें कमसे ५-६ घण्टेका अन्तर रखना चाहिए।

बहुतसे आदमी अच्छी तरह खाते पीते हुए भी अध-मरेसे रहते हैं। इसका कारण यह है कि वे भोजन करनेके नियमोंसे परिचित नहीं होते। सादेसे सादा और हल्केसे हल्का भोजन जो पोषण या शक्ति दे सकता है, वह शक्ति घी और चीनीसे बने राजभोगोंमें भी नहीं आसकती। भोजनसे पोषण करनेके

दो ही उपाय हैं—एक तो भोजनको सादेसे सादे रूपमें खाना और दूसरे जो कुछ खाना वह खूब चबाकर खाना।

भोजन जितना ही बनावटी और अप्राकृतिक होगा उतना ही शरीरको नुक्सान पहुँचाएगा। साथ ही इस बातका भी ध्यान रखना चाहिए कि भोजन इस रूपमें हो कि शरीरमें जाकर पच सके और शरीरका भाग बन सके। गेहूँको कच्चे रूपमें हमारा आमाशय सुगमतासे नहीं पचा सकता। इसी लिए हम उसको आटा बना कर लेते हैं। आटेको मैदा बनाकर लेनेमें और मैदेसे अन्य स्वादिष्ट मिठाइयाँ बनाकर लेनेमें हम प्रकृतिको बहुत पीछे छोड़ देते हैं। इसीसे वह हानिकारक होता है।

जो कुछ हम खायें या पियें उसके साथ मुखकी लालाका मिलना आवश्यक है। ग्रासको इतना चबाना चाहिए कि वह मुलायम लाही जैसा बन जाय। उसको निगलनेमें किसी प्रकारका बल नहीं लगाना पड़ता। वह स्वयं ही गलेके नीचे उतर जाता है। अन्नके प्रत्येक कणके साथ लाला मिलनी चाहिए। इस प्रकार करनेसे आधी पाचन-क्रिया मुखमें ही हो जाती है। आमाशय और आँतें दाँतोंसे अधिक नरम और सुकुमार हैं। उनको जितना कम काम करना पड़े उतना अच्छा।

दूध आदि द्रवोंको भी घूँट घूँट करके पीना चाहिए। अधिक गरम या एक घूँटमें निगलनेसे दूधके साथ लाला नहीं मिलती। दूधके अन्दर भी शरीरके लिए पोषक पदार्थ हैं। उनके साथ भी भोजनकी भाँति लालाका मिलना आवश्यक है।

प्रकृति भी इसी बातकी शिक्षा देती है। पशु एक साथ खाकर पीछे शान्तिसे बैठकर जुगाली करता है, जिससे कि खाया हुआ खूब बारीक हो जाय। बच्चा प्रत्येक वस्तुको चूस चूस कर लेता है, इससे उसके भोजनमें थूक अच्छी तरह मिल जाता है।

उत्तमसे उत्तम पोषण देनेवाले पदार्थको भी यदि हम बिना चबाये निगल जाते हैं, तो वह कुछ भी फायदा नहीं पहुँचाता, क्योंकि वह हमारे शरीरका भाग नहीं बन सकता। साथ ही आँतोंके काममें भी नहीं आता। आँतें उसको निकाल कर बाहर फैंकनेमें भी असमर्थ होती हैं। इससे वह अन्दर पड़ा हुआ सड़ा करता है और नाना रोग उत्पन्न करता है।

२५ मलावरोधको दूर करनेके उपाय

यदि आपका मुख मैला है, दाँत सड़े एवं दुर्गन्धयुक्त हैं और जीभपर मैलकी परतें जमी पड़ी हैं, तो आप कितना ही स्वच्छ स्वास्थ्यकारक भोजन करिए, वह अवश्य ही शरीरको नुकसान पहुँचायगा। गन्दी नालीमें कितना ही साफ पानी आप गिरायें, वह मैला हो जाएगा। इस लिए दाँतोंको प्रातःकाल भोजनके पूर्व अवश्य ही दाँतुनसे साफ करना चाहिए। दाँतुनके साथ विलायती पेस्टको न लेकर केवल नमकका उपयोग किया जाए तो बेहतर है। दाँतोंको सामनेसे, ऊपरसे और अन्दरकी ओरसे साफ करना चाहिए, साथ ही जीभको भी जीभीसे साफ करना चाहिए। विना दाँत और मुखको साफ किये कोई भी वस्तु मुखमें नहीं डालनी चाहिए।

लंघन

आमाशय और आँतोंको आराम देनेके लिए उपवास करना नितान्त आवश्यक है। प्राचीन शास्त्रकारोंने इसी लिए एकादशी आदिके व्रत रखना बताया है, जिससे कि आदमी स्वस्थ रह सके। उपवासके दिन पानी पर्य्याप्त—अधिकसे अधिक—विना प्यासके भी थोड़ा थोड़ा घूँट घूँट करके पीना चाहिए। इस प्रकार करनेसे आँतोंमें चिपका हुआ मल नर्म होकर बाहर निकल जाता है। विना खाये मल नहीं आता, यह विचार असत्य है। आदमी यदि १०–१५ दिनतक कुछ भी अन्न न ले, तो भी उसके शरीरसे मल निकलता रहता है। मलमें इतनी दुर्गन्ध होती है कि उससे आदमी परेशान हो जाता है। परन्तु मलके निकल जानेपर शरीरसे सुगन्धि आने लगती है।

उपवाससे किसी प्रकार डरना नहीं चाहिए। पहिले ३–४ दिनोंतक तो बड़ी मुश्किल प्रतीत होती है; परन्तु इसके बाद आमाशयमें इच्छा उत्पन्न होनी स्वयं बन्द हो जाती है। उपवासके दिनोंमें दो बातोंकी ओर ध्यान रखना चाहिए। एक तो पानीका उपयोग अधिकसे अधिक किया जाय। भूखकी इच्छा होनेपर घूँट घूट पानी लेना चाहिए। इस प्रकार लेनेसे पानी थोड़ा लिया जाएगा। पानी निर्मल और सादा हो। यदि उबालकर ठण्डा कर लिया जाए तो और भी अच्छा। पानीमें नीबूका रस और थोड़ा नमक भी आरम्भके दिनोंमें ले सकते हैं। नमक शरीरके विषोंको नष्ट करता है। दूसरे उपवासके दिनोंमें काममें लगे रहना चाहिए। इन दिनों शारीरिक और मानसिक श्रम अवश्य

करना चाहिए। यह भूल है कि उपवासके दिन विस्तरपर पड़े रहें। काममें लगे रहनेसे मन उपवासकी ओर नहीं जाता।

यदि दीर्घकालका लंघन सहन न हो, तो भी मलावरोधके रोगीको कमसे कम दो तीन दिनका लंघन कर लेना चाहिए और जिनको यह शिकायत नहीं है, उनको भी ५-१० दिनमें एक दिनका लंघन अवश्य करना चाहिए। दिनका खाना छोड़ने या रातको एक बार खानेसे पेटकी मामूली शिकायतको आराम हो जाता है।

दीर्घकालके लंघनमें शरीरके बलका ध्यान अवश्य रखना चाहिए। बिना बलके अधिक समयतक लंघन करना ठीक नहीं। आयुर्वेदके सूत्र हैं कि—"लंघन परमौषधम्," "बलं यत्नेन पालयेत्," 'बलाधिष्ठानमारोग्यम्'।

निश्चित समयपर मलत्यागको जाना

दस्त जानेका समय निश्चित होना चाहिए। दस्त जानेकी इच्छा हो या न हो, मलत्याग करनेके लिए जाना आवश्यक है। प्रातःकाल सोतेसे उठकर और पानीका एक गिलास पीकर जाना अच्छा है। पाँच सात मिनटसे अधिक नहीं बैठना चाहिए। मलत्यागके लिए विशेष जोर नहीं लगाना चाहिए, क्योंकि इससे बवासीर आदिकी शिकायत हो जाती है। यदि मल न आए, तो कोई चिन्ता नहीं। इसके बाद पेटका व्यायाम करना चाहिए।

शामको ५-६ बजे सुविधाके अनुसार फिर टट्टी जाओ और गुदस्थानको दस-बीस बार फुर्तीके साथ संकुचित करो और छोड़ दो। बहुत ऊँचे तक संकुचित न करो। साधारण करके ही छोड़ दो। ऐसा करनेसे मलाशय ढीला होकर दस्त साफ़ होगा और बवासीरको भी लाभ होगा।

जिन लोगोंको मलबन्धकी शिकायत रहती है, वे यदि २-३ मील तक चलकर मलत्यागको जाएँ, तो उनकी शिकायत दूर हो जाती है। मनुस्मृतिमें लिखा है कि प्रत्येक व्यक्तिको चाहिए कि अपना तीर-कमान लेकर गाँवसे बाहर चला जाय और वहाँ तीर छोड़े। जहाँपर तीर गिरे वहीं जाकर मलत्याग करे और तीरसे खुदी हुई मिट्टीसे उसको ढँक दे। इस जमानेमें इतना तो सम्भव नहीं; परन्तु यदि व्यायाम करके मलत्यागको जाए तो मलावरोधकी शिकायत बहुत कुछ दूर हो सकती है। परन्तु सोकर उठनेके बाद टट्टी अवश्य जाना चाहिए। विना टट्टी गये व्यायाम न करना चाहिए। क्योंकि मल न

आनेपर भी अपान-वायु निकलती है जिससे कि व्यायामके समय वह नुकसान नहीं पहुँचाती।

मलावरोधके रोगीके लिए स्वच्छ वायुमें घूमना नितान्त आवश्यक है। स्वच्छ वायुसे-रक्त संचार बढ़ता है। सुस्तीका जीवन व्यतीत करनेसे दस्त भी साफ नहीं होता। खासकर ऐसी कसरतें करनी चाहिए जिनसे कि यकृत और आमाशयपर बल पड़े। छोटे बच्चे स्वभावसे अपने पैरोंको ऊँचा करके खेल-कूदमें अपने शरीरकी कसरत कर लेते हैं। बच्चेके हँसने और रोनेसे ही उसके फेंफड़ोंकी तथा पेटकी कसरत हो जाती है। खुली हवामें दो तीन मील घूमनेसे दस्त साफ होता है।

किसी वृक्ष या पहाड़पर चढ़नेसे अथवा कूदने फाँदनेसे या दौड़ने भागनेसे पेटके अवयवोंका व्यायाम हो जाता है।

पूरी साँस लेना—फेफड़ोंकी कसरत

रोगोंको नाश करनेके लिए स्वच्छ हवाकी आवश्यकता सबसे अधिक है। श्वास लेते समय फेंफड़ोंको वायुसे पूरा पूरा भरना चाहिए और फिर सम्पूर्ण वायुको बाहर फेंककर फेंफड़ोंको सिकोड़ना चाहिए। इस प्रकार लगातार फुलाने और सिकोड़नेसे रक्त साफ होता है और पाचन-अवयवोंकी क्रिया उत्तम प्रकारसे होकर दस्त साफ आता है। अन्दर श्वास लेते समय हाथोंको सिरके ऊपर पकड़ना चाहिए और श्वासको निकालते समय दोनों बगलोंमें मुट्ठी बन्द करके दबाना चाहिए। इस प्रकारके व्यायामसे छाती विशाल और कन्धे उन्नत एवं मजबूत बनते हैं। अधूरी श्वास लेनेसे (जैसा कुर्सीपर बैठकर और मेजपर झुककर काम करनेमें होता है) आमाशय और पाचन-यंत्रोंको नुकसान पहुँचता है। इस लिए इस प्रकारकी आदत डालनी चाहिए, जिससे कि पेट वायुसे पूरा पूरा भरे और पूरा पूरा खाली हो जाए। इस प्रकार करनेसे, यकृत, आँत, आमाशय, पित्ताशय आदि सब पाचन अवयवोंपर दबाव पड़ता है। इससे इनकी सुस्ती मिट जाती है, इनको उत्तेजना मिलती है, और इनका काम अच्छी तरह होता है। प्रख्यात चिकित्सक स्टोकहमने कहा है—पाचन-शक्तिकी सम्पूर्ण क्रियाका आधार पूरा श्वास लेनेकी क्रिया है। क्योंकि उससे पेटको बहुत उत्तेजना मिलती है।

व्यायाम

नीचे लिखी हुई कसरतें उदरको बलवान् बनाकर पाचन-क्रियाको सुधारती हैं और कब्ज दूर करती हैं—

१—भोजनके एक आध घण्टे पहिले सीधा लेटकर पेटको ढीला करो और उसको मसलते रहो।

२—बच्चे जिस प्रकारसे 'फदकन' खेलते हैं, उस प्रकारसे कूदो।

३—सीधे लेटकर श्वास लिए बिना पेटको सिकोड़ो और फुलाओ।

४—सीधे सो जाओ। पैरोंको सिकोड़कर घुटने ऊँचे करो। पगथली और कन्धोंपर शरीरका सारा भार रखकर बाकी शरीरको जितना ऊँचा उठा सको उठाओ। शरीरको ऊँचा करते हुए फेंफड़ोंको हवासे भर लो। १५–२० सैकण्ड तक इसी प्रकारसे रहो। फिर नीचा करो और फेफड़ोंको भी हवासे खाली कर दो। इस प्रकार ५–७ वार करो।

५—सीधे सोकर दोनों पैरोंके अँगूठोंको दोनों हाथोंसे पकड़ो और सिरको घुटनोंपर लानेका यत्न करो। साथमें इस बातका पूरा ध्यान रखो कि घुटने जमीनसे ऊँचे न उठें, टाँगें सीधी रहें।

६—सीधे सो जाओ। दोनों पैरोंको मिलाकर ऊँचा उठाकर सिरकी ओर मोड़ो और जमीनपर लानेकी कोशिश करो। टाँगें सीधी रहें। इस प्रकार चार पाँच वार करो।

७—सीधे सो जाओ। दोनों टाँगोंको मिलाकर ऊँचा उठाओ और दोनों हाथोंसे दोनो पैरोंके अँगूठे पकड़ लो। इस समय जमीनपर केवल कमरका भाग ही लगा होना चाहिए और दोनों पैरोंके अँगूठे नाभिके सीधे ऊपर हाथोंसे पकड़े होना चाहिए।

८—सीधे खड़े हो जाओ। हाथोंको जाँघोंपर रखकर दबाओ और छातीको थोड़ासा सामने झुकाओ। गलेकी नसोंको तानों, साथ ही पेटको अन्दरकी ओर दबाओ और फिर सख्त करो। इसमें जहाँतक हो पेटको अन्दरकी ओर सिकोड़ना चाहिए और फिर थोड़ा थोड़ा सख्त करना चाहिए।

९—दोनों पैरोंको सीधा करके खड़े हो जाओ। हाथोंको सिरके ऊपर रक्खो, अब सिरको हाथोंके बीच रखते हुए झुककर पाँवके अँगूठ पकड़नेका यत्न करो। घुटने नहीं मुड़ने चाहिए। सिर घुटनोंपर आना चाहिए।

इस प्रकारकी और भी अनेक कसरतें हैं। यथा दण्ड या योगके आसन आदि। उनका भी यथासम्भव उपयोग करो।

व्यायाम करनेसे लाभ

१—शरीरमें लघुता (हल्कापन) और काम करनेमें फुर्ती आती है। मल और दोषोंका नाश तथा अंगोंका संगठन होता है।

२—शरीरकी कान्ति बढ़ती है। बुढ़ापा जल्दी नहीं आता।

३—व्यायाम करनेवाला व्यक्ति यदि कुछ अनुचित भोजन कर लेता है, तो उसे भी सुगमतासे पचा लेता है।

४—शरीरके मोटेपनको मिटानेके लिए व्यायामके बराबर और कोई उपाय नहीं है।

५—व्यायाम करनेवाले व्यक्तिके पास रोग, शत्रु और भय नहीं फटकते।

६—शारीरिक या मानसिक परिश्रम करनेमें थकावट नहीं आती। जठराग्नि प्रदीप्त होती है। सर्दी गर्मीको सहन करनेकी शक्ति व्यायामसे ही प्राप्त होती है। शरीरका नाजुकपन दूर होकर दृढ़ता आती है।

मानसिक उपाय

मानसिक इच्छाशक्तिके द्वारा भी दस्त साफ़ हो सकता है। जिस समय मल-त्यागको जाओ, उस समय मनकी समस्त शक्तियाँ इस ओर लगा दो कि मुझे मल-त्याग होगा। इस भावनाको लेकर पेटको मलो। साथ ही मनसे शब्दोंके द्वारा अपने पाचन-यंत्रोंको आदेश दो कि तुम अपना काम भले प्रकार करो। हम आज्ञा करते हैं कि तुम अपना काम अच्छी तरह करोगे। तुम्हारी सुस्ती दूर होगी। इन शब्दोंमें दृढ़ता होनी चाहिए। इस मनोभावनाका असर अवश्य ही हमारे पाचन-यंत्रोंपर होगा।

मर्दन

बद्धकोष्ठता और अँतड़ियोंकी दुर्बलताको मिटानेके लिए पेटकी मालिश करना भी अच्छा है। यह भी एक प्रकारका व्यायाम है।

रोगीको सीधा लेट जाना चाहिए। फिर अपने आप किसी दूसरे आदमी-द्वारा पेटपर घी तेल या एरण्डीके तेलसे मालिश करवानी चाहिए। मालिशके लिए दक्षिण जाँघके पाससे हाथको ऊपर जिगरकी ओर लाकर नाभिके समानान्तर तिरछा ले जाना चाहिए। वहाँसे वाम पार्श्वमें तिल्लीके पाससे सीधा नीचे

ले जाकर नाभिके थोड़ा नीचे आनेपर अन्दरकी ओर झुकाकर ठीक नाभिके नीचे पेडूपर ले आना चाहिए। अर्थात् बड़ी अँतड़ियोंकी स्थितिके अनुलोम मालिश करनी चाहिए।

मालिश नरम और कोमल हाथसे होनी चाहिए। बलपूर्वक मालिश करनेसे नुकसान होता है। अविधिसे मालिश करनेपर लाभके स्थानपर हानि होती है।

पथ्य

पथ्ये सति गदार्त्तस्य किमौषधनिषेवणैः।
पथ्येऽसति गदार्त्तस्य किमौषधनिषेवणैः॥—वैद्यजीवन

पथ्य या हितकारक आहार-विहार सेवन करनेवालोंको किसी प्रकारकी दवाई-की जरूरत नहीं होती। और जो आदमी आहार-विहाररूपी पथ्यका सेवन नहीं करते, उनका दवाई खाना भी व्यर्थ निष्फल है। हितकारक नियमोंका पालन करनेसे दवाईके विना भी रोग मिट जाता है।

दवाई चाहे कोई भी हो, वह मदत देनेवाली हो सकती है, परन्तु बनानेवाली या पैदा करनेवाली नहीं। जो आदमी गिर रहा है, उसको आप मदद देकर खड़ा कर सकते हैं; परन्तु खड़ा वह स्वयं होता है। क्योंकि यदि उसमें अपने आप खड़े होनेका दम नहीं होगा, तो वह खड़ा न हो सकेगा। और यदि होगा तो गिर पड़ेगा। यही काम दवाइयोंका हैं। दवाइयाँ रोगको नहीं हटाती; परन्तु मदद करती हैं। रोगको हटानेवाली वस्तु पथ्य या उचित आहार-विहार-रूपी प्रकृति है। वही एक सबसे बड़ी शक्ति है।

मलावरोधका सर्वोत्तम इलाज

शरीरोपचयं वर्णं बलमारोग्यमायुषः
वृद्धिं मलविशुद्धिं च बस्तिकुर्याद्युपासितः

....

....

तस्माच्चिकित्सार्द्ध इति प्रदिष्टः
कृत्स्ना चिकित्सापि च बस्ति[illegible]॥" —चरक

बस्तिके प्रयोगसे वृद्धावस्था जल्दी नहीं आती। सुख, आयु, वर्ण, बल, बुद्धि, अग्नि, स्वर, वीर्य, और स्थिरताकी वृद्धि होती है। सम्पूर्ण रोग नष्ट

होते हैं। बस्ति विना किसी तकलीफके सब अवस्थावाले बालक युवा वृद्ध स्त्री-पुरुषोंको लाभ पहुँचाती है। अँतड़ियोंके मल—कफ, वायु, पित्त और मूत्र आदिकी शुद्धि होती है। बहुत दिनोंसे जमकर चिपके हुए स्थिर मलकी सफाई होकर रोगोंकी शान्ति होती है।

मलावरोधको दूर करनेके लिए बस्ति या पिचकारीका उपयोग करना सबसे उपयोगी और आवश्यक उपाय है। गुदद्वारसे पानी चढ़ाकर मलाशयके अन्दर भरे हुए कचरेको धोकर बाहर निकाल देनेको बस्ति या पिचकारी लेना कहते हैं। प्राचीन आयुर्वेद-शास्त्रमें बस्ति-यंत्रकी विशेष महिमा गाई गई है। इसका महत्त्व आधे चिकित्साशास्त्रके बराबर अथवा सम्पूर्ण चिकित्साशास्त्रके बराबर माना गया है।

प्राचीन आर्य वैद्य दस्त, पेशाबकी बीमारियाँ, रक्तविकार, विषमज्वर, मूर्च्छा, उन्माद, अफारा, प्रदर, वीर्यरोग, मन्दाग्नि, अशक्ति, शूल, अम्ल-पित्त, हृदयरोग आदि अनेक रोगोंको, विशेषतः वायुके समस्त रोगोंको बस्तिके द्वारा ही अच्छा कर लेते थे। आज कल बस्तिका प्रचार बहुत कम हो गया है। पाश्चात्य चिकित्सामें अवश्य ही अब इसका प्रचार हो चला है। इसकी सहायतासे वातसम्बन्धि (Nervous system) रोग, पार्श्व-शूल या निमोनिया, टाइफाइड, आदि सांघातिक रोग अच्छे किये जाते हैं। मलावरोध रोगको समूल नष्ट करके अन्य रोगोंकी उत्पत्तिके निवारणार्थ यह प्रयोग सबसे उत्तम है।

डाक्टर 'हाल' नामके विद्वान् इसकी प्रशंसामें लिखते हैं कि—"मलाशयको साफ करनेसे मलके दुष्ट परमाणुओंको शरीरके जीवन-रस या रक्तमें प्रवेश करनेका मार्ग नहीं मिलता। इस लिए वे शरीरमें चूसे जाकर एकरूप नहीं हो सकते, जिससे निश्चित है कि वातरोग, सन्धिवात, ज्वर, शोथ, जुकाम, आधाशीशी, कण्ठशोथ, उरोग्रह और हृदयरोग आदि सब प्रकारके रोग, शरीरमें बहुत दिनोंके लिए टिक नहीं सकते।" इन डाक्टर महोदयने इस बस्तियंत्रमें भी उन्नति की है। पहिले जिस यंत्रका उपयोग होता था, उससे आँतोंका थोड़ा ही भाग साफ होता था और रोगीको पीड़ा विशेष होती थी। किन्तु इस प्रचलित यंत्रसे ५—६ सेरतक पानी बहुत आसानीसे अन्दर लिया जा सकता है। इससे आँतें धुलकर बिलकुल साफ हो जाती हैं।

मलाशयको धोनेका यंत्र

इस यंत्रकी रचना बहुत ही सरल है और प्रयोग-विधि इतनी सुलभ है कि कोई भी मनुष्य विना किसी भय या कठिनाईके अपने आप कर सकता है।

इस यंत्रके तीन भाग हैं। एक नलकाकार धातुका बना पात्र । इसमें एक शीशेकी नली लगी होती है या नहीं भी होती। इसमें पानी भरा जाता है। वर्तनमें पानी ५—६ सेर तक आ जाता है। दूसरा भाग रबरकी लम्बी नली है। यह ५-७ या ४-५ फीट लम्बी होती है। इसका एक छोर पानीवाले यंत्रके साथ जोड़ दिया जाता है और दूसरे छोरपर इस यंत्रका तीसरा भाग। तीसरे भागमें एक टोंटी होती है जिसको कि आवश्यकतानुसार खोल या बन्द कर सकते हैं। इससे पानीकी धाराका वेग अपने वशमें रहता है । इस टोंटीके अगले सिरेपर एक और २-३ इंच लम्बी नली रहती है। इस नलीको गुदद्वारमें प्रविष्ट किया जाता है।

बर्त्तनके अन्दर गुनगुना पानी भरना चाहिए। अधिक ठण्डा या अधिक गरम पानी लेना विशेष लाभजनक नहीं होता। पानीका ताप-परिमाण शरीरके तापके बराबर (९८ फारनहीट) होना चाहिए। यदि पासमें थर्मामीटर न हो तो हाथसे देख लेना चाहिए। जितने पानीको हाथ सुगमतासे सहन कर ले, उतना ताप पानीका रखना चाहिए।

जितना पानी प्रविष्ट करना हो उससे एक-दो सेर पानी अधिक ही रखना चाहिए जिससे आधा-सेर पानी बर्त्तनमें बाकी रह जाय। ऐसा न करनेसे अर्थात् सारा पानी लेनेसे पेटमें वायु जाती है जिससे कि वह फूल जाता है, अफारासा हो जाता है और पानी रुक जाता है।

मलाशयको धोनेके लिए सबसे अच्छा समय प्रातःकाल या रातको सोते समय है। यों आवश्यकता पड़नेपर किसी भी समय लिया जा सकता है। इस बातका ध्यान रखना चाहिए कि भोजन करनेके एक प्रहर उपरान्त इसका उपयोग नहीं किया जाय।

शुरूमें दो सेरसे अधिक पानी अँतड़ियोंमें नहीं भरना चाहिए। फिर धीरे धीरे बढ़ाकर ६—७ सेरतक भर सकते हैं। बहुतसे आदमी ९—१० सेरतक पानी सुगमतासे चढ़ा लेते हैं। साधारण मनुष्यको अपनी शक्तिके अनुसार ४ से

६ सेरतक पानीका उपयोग करना चाहिए। बहुत कम पानी लेनेसे कुछ लाभ नहीं होता। आँतोंका बहुत बड़ा भाग तो विना धुला रह जाता है। जबतक बड़ी आँतोंके सब हिस्से धुल न जाँय, तबतक इस क्रियाका पूरापूरा असर मालूम नहीं होता। इस लिए यदि कुछ अड़चन न पड़े, तो कमसे कम ५–६ सेर पानी तो लेना ही चाहिए।

पात्रमें पानी भरकर उसे ढँक देना चाहिए जिससे पानी ठंडा न हो और न उसमें कुछ कँचरा पड़ जाय। फिर टोंटीको खोलकर कुछ पानी निकाल देना चाहिए। ऐसा करनेसे नली साफ़ हो जायगी। फिर टोंटीको बन्द कर देना चाहिए। लकड़ीकी नलीके चारों ओर तैल या वैसलीन चुपड़ देना चाहिए। फिर घुटने ऊँचे करके, सिरके नीचे एक तकियेको रख कर लेट जाना चाहिए।

उत्तम तो यह है कि मनुष्य अपने वाम पार्श्वपर लेटे और दाहिनी टाँगको पसार कर बायीं टाँगके घुटनेको मोड़ ले, पाँयतेको कुछ थोड़ा ऊँचा करके जिससे सिराना नीचे आ जाए। इस प्रकार करनेसे पानी विना कष्टके सुगमतासे चला जाता है।

नलीको सँभालकर गुदास्थानमें दो तीन अँगुलतक प्रवेश करना चाहिए। इस काममें प्रायः बवासीरके रोगियोंको कुछ दर्द होता है। नलीको गुदामें प्रविष्ट करके टूँटी खोल देनी चाहिए। इस प्रकार करनेसे पानी पेटमें जाता हुआ प्रतीत होगा। यदि कभी पानी जाता हुआ प्रतीत न हो, तो नलीको धीरेसे फिराने अथवा कुछ हिस्सा बाहर निकालनेसे पानी जाने लगेगा।

पानीके बर्तनको बिस्तरसे ३-४ फीटसे अधिक ऊँचा नहीं रखना चाहिए और जब पेटमें दर्द होने लगे तब बर्त्तनको कुछ नीचे कर लेना चाहिए। साधारणतः पानी लेते समय कुछ पीड़ा मालूम नहीं होती। किन्तु बहुतोंको कोठेमें वायुकी अधिकताके कारण दर्द मालूम होने लगता है, जिससे पानीके बर्त्तनको थोड़ा नीचे कर लेना चाहिए। इससे दर्द कम हो जायगा। साधारण दर्द हो तो घबराना नहीं चाहिए। क्योंकि पानीका चढ़ना बन्द कर देनेसे दर्द तुरन्त बन्द हो जाता है। चार-पाँच मिनटके ही अन्दर अँतड़ीमें चार पाँच सेर पानी सुगमतासे पहुँचाया जा सकता है। पानी लेनेके पीछे पीठके बल चित्त लेटकर दोनों घुटनोंको मोड़कर खड़ा कर लेना चाहिए। रोक सकना कठिन हो जाय तब उठकर टट्टीमें जाना चाहिए। टट्टीमें बैठकर पानीको निका-

लनेके लिए बलप्रयोग नहीं करके पानीको स्वयं निकलने देना चाहिए। कभी कभी पानी ५-६ मिनटमें ही बाहर आ जाता है और कभी कभी २०-३० मिनट लग जाते हैं। इसलिए प्रतीक्षा करनी चाहिए, अथवा उठ आना चाहिए और फिर जब प्रवाहणकी इच्छा हो तब चले जाना चाहिए। कोई कोई व्यक्ति तो पानीको आध घण्टेतक अन्दर रोके रहते हैं और अपने काममें लग जाते हैं। उनको पानीसे किसी प्रकारकी बेचैनीका अनुभव नहीं होता।

यदि मलपर पानीका पूरा असर होगा तो मलकी सूखी और कठोर बनी हुई दुर्गन्धियुक्त गाँठें बाहर निकलेंगी। इनको देखकर इतनी घृणा होती है कि आदमी आश्चर्यसे चकित रह जाता है।

मलावरोधके पुराने रोगियोंको पहिले दो सेर पानीसे शुरू करके पाँच दिनतक एक एक सेर पानी बढ़ाते हुए इसका उपयोग करना चाहिए। ऐसा करनेसे बड़ी अँतड़ियोंके सब स्थानोंमें चिपटा हुआ मल धुलकर साफ हो जाता है। कभी कभी इससे अँतड़ियोंमें कुछ पीड़ा भी मालूम होती है, परन्तु उसको सहन करना चाहिए। पाँच-छह दिन तक इस प्रकार करके फिर दो-तीन दिनके लिए छोड़ देना चाहिए और फिर सात सेर पानी लेना चाहिए। इस तरह दो चार दिन लेकर एक-दो दिनके लिए छोड़ देना चाहिए। इस प्रकार कुछ दिनों तक लगातार करनेसे बड़ी अँतड़ियाँ साफ हो जाती हैं और जमा हुआ सारा मल निकल जाता है। इस प्रयोगके एकाध बार करके छोड़ देनेसे कुछ विशेष लाभ नहीं होता। क्योंकि अँतड़ियोंका बहुतसा भाग टेढ़ा मेढ़ा है। इस लिए एक बार पानी लेनेसे वह सारा भाग साफ हो जायगा, ऐसी आशा नहीं करनी चाहिए। विशेष रोगियोंको चार पाँच दिनके अन्तरसे यह क्रिया कमसे कम दो मास तक चालू रखनी चाहिए।

कभी कभी रुकावटके कारण अँतड़ियोंमें पानी नहीं चढ़ता। इसके लिए ५-६ मिनट ठहरकर फिर प्रयोग करना चाहिए।

पानीको जितनी देर हो सके उतनी देर तक अन्दर रोकना चाहिए। इसके लिए यदि घूमा जाय, या काममें लगा जाय, अथवा लेट रहा जाय, तो बेहतर है। पानी अन्दर रुकनेसे मल गलकर—फूलकर ढीला हो जाता है और एक दो बार बस्ति लेनेमें बाहर आजाता है।

३५ मलावरोधका सर्वोत्तम इलाज

कई आदमियोंकी प्रकृति रूक्ष होती है। उनकी आँतें पानीको चूस लेती हैं। पर यह कोई चिन्ताकी बात नहीं। यह पानी मूत्र, मल या पसीनेके रूपमें फिर बाहर आजाता है।

साधारण मलावरोधवालोंके मलपर पानीका प्रभाव जल्दी पड़ता है और सारा मल बाहर निकल जाता है। उनका मलाशय किसी खास अपवादके सिवाय नियमानुसार बस्तिके उपयोग और स्वास्थ्यके नियमोंके पालन करनेसे प्रायः एक सप्ताहसे तीन सप्ताह तकमें साफ़ हो जाता है।

पानीसे बराबर धुलकर मलाशयके साफ़ हो जानेपर सम्पूर्ण शरीरमें एक विलक्षण सुख और शान्तिका अनुभव होता है। शरीर बहुत हल्का होकर मस्तिष्क शुद्ध और सचेत हो जाता है। मनमें विशेष स्फूर्ति उत्पन्न हो जाती है। काम करनेको दिल चाहता है। भूख खूब खुलकर लगती है। इस समय सूखी रोटीमें भी भोजनका सच्चा आनन्द मिलता है। नींद भी खूब शान्तिके साथ गहरी आती है। शरीरका रंग साफ़ हो जाता है, रक्तका वेग बढ़ जाता है। मलावरोधसे होनेवाले सम्पूर्ण रोग नष्ट हो जाते हैं।

परन्तु इस प्रकारका अनुपम लाभ चिरकालके रोगियोंको सुगमतासे नहीं मिल सकता। क्योंकि साधारण तापका पानी इतने दिनोंके इकट्ठे हुए मलको इतनी टेढ़ी मेढ़ी आँतोंमेंसे निकालकर इतनी जल्दी साफ़ नहीं कर सकता। इस अवस्थामें पानी ऊपर ऊपरसे मलको धोकर वापिस चला आता है। जिस प्रकार कि त्वचापर जमा हुआ मल जबतक रगड़ा नहीं जाता तबतक केवल पानी डालनेसे कोई विशेष लाभ नहीं होता।

इसके लिए गरम पानी और साबुनका उपयोग करना चाहिए। साबुनमें सोडा कास्टिक (क्षार) अधिक न हो। पानीकी गरमी १०५ से १०६ डिग्री रखनी चाहिए। धीरे धीरे इसे ११० डिग्री तक बढ़ा सकते हैं। इससे अधिक गरम पानी कभी न लेना चाहिए। मलको जल्दी निकालनेके लोभसे बहुत गरम पानी—बिना शरीरकी शक्तिको जाँचे—लेनेमें लाभके बदले हानि होती है। पानीको चढ़ाकर पेट तथा अँतड़ियोंको हाथसे मलना चाहिए। मलते समय हाथको दक्षिण ओरसे नाभिके ऊपरसे ले जाकर वाम ओर लाना चाहिए। पेट और कमरके भागको ढीला कर भीतरके पानीको इधर उधर हिलाना चाहिए।

इसके पीछे यदि गुनगुने या साधारण ठण्डे पानीकी बस्ति ली जाय, तो बहुत अच्छा है। गरम और ठण्डे पानीके आँतोंमें जानेसे अँतड़ियोंको शक्ति मिलती है। गरम पानी बाहर आनेके तुरन्त पीछे या १०-१५ मिनट ठहर कर ठण्डा पानी लेना चाहिए। यह एक या दो सेरसे अधिक न हो और कोशिश करनी चाहिए कि आँतोंमें यह पानी रुक जाय। अर्थात् आँतें इस पानीको अपने अन्दर चूस लें। जिस समय आँतें इस पानीको चूसने लगें, उस समय पानीमें थोड़ा नमक (सैंधा) डाल लेना चाहिए। इससे शरीरके विषैले कृमि नष्ट हो जाते हैं और यदि नमक भी डालें तो कुछ हानि नहीं। आँतोंको धोनेमें बहुत ठण्डा पानी भी न बरतना चाहिए। इससे आँतोंमें तथा मूत्राशयमें ठण्ड पहुँचनेका डर रहता है।

जिन आदमियोंको मलबन्धका रोग पुराना हो और वे इस चिकित्सासे पानी अधिक न ले सकें, उनको चाहिए कि वे घुटनोंके बल औंधे लेटकर—जिससे कि कमरका भाग ऊँचा उठा रहे और पीठ सिर नीचे झुक जायँ—पिचकारी लें। इस प्रकारसे पानी बहुत आसानीसे अँतड़ियोंमें पहुँच जाता है। सोकर पानी चढ़ाते समय बड़ी अँतड़ीपर बाईं ओरसे दाहिनी ओरको ऊँचेकी तरफ़ हाथको फिराते रहना चाहिए। कुछ दिनोंतक ऐसा करनेसे मल जल्दी साफ़ होगा।

यदि फिर भी मल न निकले, तो योग्य वैद्यकी सलाहसे ग्लैसरीन, साबुन, एरण्डीका तेल, और सोडा आदि चीजें पानीमें मिलानी चाहिए। आयुर्वेद शास्त्रमें स्निग्ध बस्तिका नाम 'अनुवासन बस्ति' है। यह बस्ति पानीसे एक बार आँतोंको धो चुकनेके पीछे ही बरतनी चाहिए, आरम्भ आरम्भमें इसका उपयोग नहीं करना चाहिए। अथवा केवल अलसी या बादामका तेल अथवा ग्लैसरीन एक दो औन्स छोटी पिचकारीसे रातमें गुदाके अन्दर प्रविष्ट करनी चाहिए। इससे सुबह तक मल नरम हो जाता है। परन्तु ये सब उपाय किसी योग्य वैद्यकी सलाहसे करने चाहिए।

बहुत दुर्बल पुरुषोंको मलाशय धोनेकी यह क्रिया जरा सावधानीसे करनी चाहिए। क्योंकि शरीरका बल मलके अधीन और जीवनका आधार वीर्य है। यदि बस्तिके द्वारा निर्बल मनुष्यका मल निकाल दिया जायगा, तो सम्भव है कि बस्तिके देते देते ही अथवा पीछे एकदम बेहोशी आ जाय। इस लिए क्षीण

पुरुषोंको चार पाँच दिनके अन्दरसे अथवा सप्ताहमें एक बार पिचकारीका उपयोग करना चाहिए।

निर्बलवीर्य, धातुस्राव या स्वप्नदोषके रोगियोंको गर्म पानी लेते समय विशेष सावधानी रखनी चाहिए, क्योंकि पेडूमें मूत्राशयके ठीक पीछे शुक्राशय या वीर्याशय है। इस लिए बड़ी अँतड़ियोंमें गर्म पानीके पहुँचनेसे, उसकी गरमी शुक्राशय तक भी पहुँच जाती है जिससे लाभ न होकर नुकसान होता है। इस लिए इन रोगियोंको ९० डिगरी फारनहीटसे अधिकका पानी काममें नहीं लाना चाहिए और यदि कभी लाना ही आवश्यक हो तो पीछे ठण्ठे पानीकी बस्ति अवश्य लेनी चाहिए। ठण्डा पानी अँतड़ियोंको बलवान् करता है। पानी ऐसा होना चाहिए, जिससे कि अँतड़ियोंमें ठण्ठ न पहुँचे।

अँतड़ियोंके धुलनेके पीछे प्रायः बहुतसे आदमियोंको एक दो दिन तक दस्त नहीं होता। इससे डरना न चाहिए। पानीके अधिक पीनेसे शिकायत अपने आप दूर हो जायगी।

यद्यपि यह प्रयोग जुलाब लेनेके या अन्य रेचक दवाइयोंके प्रतिदिन सेवन करनेसे लाख दर्जे श्रेष्ठ है, तथापि विज्ञ पाठकोंको हम यह सलाह नहीं देते कि वे इस चिकित्साके आदी बन जाएँ। इस चिकित्सासे तो एक बार रोगको समूल नष्ट करनेका काम लेना चाहिए। पीछे इस बातका यत्न करना चाहिए कि यह शिकायत उत्पन्न ही न हो।

इसके लिए नित्यप्रति व्यायाम खासकर पेटकी मांस पेशियोंको तथा अँतड़ियोंको बल देनेवाली कसरतें करनी चाहिए और स्वास्थ्यके विशेषतः खान-पानके नियमोंका पालन करना चाहिए। इन नियमोंके पालन करते हुए भी यदि कभी यह शिकायत होती प्रतीत हो, तो रेचक दवाई न लेकर पिचकारीका उपयोग करना चाहिए। इस प्रकार करनेसे कुछ ही समयमें आपकी सब शिकायतें दूर हो जायँगी, आपका स्वास्थ्य सुधर जायगा और डाक्टर एवं वैद्योंके बड़े बड़े बिलोंसे आपका पिण्ड छूट जायगा।

बस्ति-चिकित्साके अनुभवी डाक्टर हालने पूर्ण निरोगी मनुष्यके लिए भी इस क्रियाके करनेका अनुरोध किया है। आपने लिखा है, कि रोग हो जानेके बाद इलाज करनेकी अपेक्षा, रोग उत्पन्न न होने देना ही अच्छा है। इसलिए पूर्ण स्वस्थ मनुष्योंको अपने शरीरके किसी भी अवयवमें रोगका चिह्न

दिखाई न देनेपर भी रुधिरको स्वच्छ करनेके लिए बड़ी अँतड़ियोंको धोनेकी यह विधि सप्ताहमें कमसे कम एक बार बरतनेकी मैं अत्यन्त अनुरोधके साथ सिफारिश करता हूँ। इससे शरीरकी नीरोगताके साथ साथ युवावस्था और शक्ति भी बहुत दिनोंतक टिकी रह सकेगी।

एक रोगीके लाभकारी अनुभव

बस्तिके सम्बन्धमें

(१) जहाँतक हो सके बस्ति ठण्डे पानीकी लेनी चाहिए। क्योंकि ठण्डका एक गुण है और वह यह कि ठण्डसे प्रथम संकोच होता है और ठण्डके हट जानेपर पीछे विस्तार या उष्णिमा आती है। यही कारण है कि शीतऋतुमें जो आदमी ठण्डे ताजे पानीसे स्नान करते हैं, उनका शरीर पीछेसे तुरन्त गरम हो जाता है। क्योंकि शरीर ताप-परिमाणको एक समान रखना चाहता है। इस लिए शीतके हट जानेपर उस अवयवमें रक्तका संचार जोरसे बढ़ जाता है और वहाँ फैलाव और उष्णिमा दोनों आ जाती हैं।

शीतल जलमें प्राण, जीवन तथा पोषण रहता है। शीतल पानीके छींटे मूर्च्छाको भी दूर कर देते हैं। इसके विरुद्ध गरम पानी शरीरको निर्बल करनेवाला है और बालों तथा आँखोंको हानि पहुँचाता है।

(२) शीतल पानीकी बस्ति लेनेसे बस्तिकी आदत नहीं पड़ती। जिन लोगोंको इस क्रियाकी आदत पड़ गई हो, उनको चाहिए कि वे निम्न प्रकारसे बस्तिका सेवन करें, इससे उनकी आदत छूट जाएगी।

पहिले जितने गरम पानीकी बस्ति लेते हों, उससे एक अंश कम करके अगले दिन बस्ति लें। दूसरे दिन पानीकी गरमी और भी एक अंश घटा दें। इस प्रकार प्रतिदिन एक एक अंश घटाते जायँ। यहाँ तक कि अन्तमें साधारण ताजे पानीका ताप-परिमाण आ जाय। इस अवस्थापर पहुँच जानेपर ताजे पानीका उपयोग करने लगें और फिर एक दिन छोड़ कर प्रति सप्ताह बस्ति लें। अगले सप्ताहमें दो दिन छोड़ कर, फिर तीन दिन छोड़ कर, फिर सप्ताहमें दो बार, फिर एक बार और फिर कभी कभी बस्ति लें।

इस समय सादा स्वच्छ ताजा पानी अधिकसे अधिक मात्रामें—बिना प्यासके भी—पीना चाहिए। लैमन या बर्फका पानी हानिकारक है, इस बातको सदा स्मरण रखना चाहिए।

यदि सम्भव हो, और शरीर इजाजत दे, तो पानीके ताप-परिमाणको साधारण ताप-परिमाणसे कुछ और घटाना चाहिए। इस रोगीका अनुभव तो यहाँ तक है कि बर्फका ठण्डा पानी बस्तीमें प्रयोग करना चाहिए और वह करता भी है। तथा इस पानीको पेटमें रखता है, बाहर नहीं निकाल देता। परन्तु यह काम सर्व साधारणको साहसपूर्वक नहीं करना चाहिए और न इसका परीक्षण विना किसी योग्य सलाहकारके पूछे करना चाहिए। हाँ, यथासम्भव स्वाभाविक रूपमें मिलनेवाला शीतल जल खुशीसे विना संकोचके बरतना चाहिए।

(३) शीतल जलकी बस्ति यदि प्रथमसे ली जाय, तो बस्ति लेनी की आदत नहीं पड़ती। इस लिए यथासम्भव इसी तरहकी बस्तिकी आदत शुरूसे ही डालनी चाहिए।

(४) शीतल जलमें तेल या साबुन अथवा अन्य कोई अप्राकृतिक वस्तु नहीं मिलानी चाहिए। प्रकृतिका दिया हुआ स्वाभाविक शीतल जल ही पर्य्याप्त है। इसीका उपयोग करना चाहिए।

(५) बस्तिके द्वारा जब अधिक पानी आँतोंमें पहुँचाया जाता है, तब कभी कभी आँतोंमें स्थानभ्रंश होनेका भय रहता है। इसके लिए रोगीका सिर नीचे तथा पाँयत सिरसे थोड़ा ऊँचा उठा देना चाहिए। ऐसा करनेसे आँतोंमें पानी अधिक जाएगा।

(६) रोगीका कहना है कि यदि बस्तिद्वारा आँतोंमें पानी पहुँचाकर शीर्षासन किया जाय, तो सोनेमें सुगन्धि हो जाती है। क्योंकि ऐसा करनेसे आँतोंकी अपान-वायु ऊपरकी ओर गुदमार्गसे निकलनेके लिए जोर करती है। वह वायु पानीमें सुगमतासे घुल जाती है। आँतोंमें पानी बहुत दूरतक पहुँचता है। आँतोंके भ्रंश होनेका भय जाता रहता है। आँतें ठीक स्थानपर रहती हैं।

इस अवस्थामें पानी न तो अधिक मात्रामें और न कम मात्रामें लेना चाहिए। साधारण मात्रामें लिया हुआ पानी सारी आँतोंको धो सकता है।

(७) बस्ति ले चुकनेके पीछे मल त्यागकर चुकनेपर गुदामें मध्यम—बड़ी अँगुली—डालनी चाहिए। इस क्रियाका नाम ‘ गणेश-क्रिया ’ है। इस क्रियाके करनेसे मलबन्धके दूर होनेमें विशेष सहायता मिलती है।

अँगुलीका नख कटा होना चाहिए और यदि उसमें घी या तैल लगा लिया जाय, तो अँगुली सुगमतासे चली जाय। अंगुलिसे गुदाकी दीवारोंको दबाना चाहिए तथा जो मल वहाँपर लगा हो; उसको खींचकर बाहर निकालना चाहिए। क्योंकि कई बार मल इस भागपर आकर रुक जाता है।

जिन रोगियोंको गुदामें खाजका या भारीपनका अनुभव हो, उनके लिए यह क्रिया विशेष उपकारी होती है।

(८) जिन रोगियोंको मलावरोधकी पुरानी शिकायत हो, उनको चाहिए कि प्रथम शीतल पानीकी बस्ति लें, फिर गरम पानीकी और फिर शीतल जलकी। गरम पानीके पीछे शीतल पानीकी बस्ति अवश्य लेनी चाहिए। सब अवस्थाओंमें पानीको स्वाभाविक रूपमें ही बरतना चाहिए।

व्यायामके सम्बन्धमें

(१) व्यायाम करनेसे पूर्व पानीका एक बड़ा लोटा पासमें रख लेना चाहिए और प्रत्येक दस-दस मिनटके पीछे पानीका एक गिलास पीते जाना चाहिए। कसरत या व्यायामके बीचमें इस प्रकार दस दस मिनिटके अन्तरसे पानी पीनेपर विशेष लाभ होता है और आँतोंपर जोर पड़ता है। जिससे उनका आलस्य दूर होता है और वे क्रियाशील बनती हैं।

इस प्रकार व्यायाम करनेसे किसी भी प्रकारका नुकसान नहीं होता। आँतें तथा सारा शरीर धुल जाता है। शरीरके मल पसीना, मूत्र, आँतोंसे बाहर हो जाते हैं।

मिट्टी या ताँबेके बर्तनका रातका पर्युषित पानी पीना चाहिए। इस प्रकारका पानी हल्का तथा ठण्डा होता है। ताँबेके बर्तनका पानी पेटकी शिकायतवालोंके लिए विशेष लाभकारी होता है। बर्तनको अन्दर और बाहरसे माँजकर सदा साफ़ रखना चाहिए।

(२) पानी पीकर कमरको दायें और बाँयें दोनों ओर घुमाना चाहिए। इसके लिए सीधे खड़े होकर पाँवोंको मिलाकर दोनों हाथोंको कमरपर दायें बायें रखना चाहिए और इसी स्थितिमें खड़े रहकर कमरको दायें तथा बायें मोड़ना चाहिए। इस प्रकार करनेसे कमर तथा उदरकी पार्श्वस्थित मांसपेशियोंको हरकत (गति) मिलेगी। इस गतिसे आँतोंमें क्रियाशीलता आयगी।

(३) एक कुर्सी या स्टूलपर पाँव लटकाकर सीधे बैठ जाओ। अपनी जाँघोंपर किसी प्रकारका भार रख लो, अथवा दूसरे आदमीसे कहो कि वह दबा रक्खे। अब बैठे बैठे पीठके बल पीछे जितना हो सके उतना फैलाकर जमीनको छुओ। इस प्रकार करनेमें यह बात ध्यानमें रखना चाहिए कि जाँघें न हिलें। यदि जाँघें उठीं, तो आप गिर जायँगे। क्योंकि आपके शरीरका अधिक भार सिरकी तरफ है। अब इसी लेटी हुई स्थितिसे उठनेकी कोशिश करनी चाहिए। धीरे धीरे कोशिश करनेसे आप उठकर पहली स्थितिमें आजायँगे।

इस प्रकार कोशिश करनेसे आपके पेटकी मांसपेशियों तथा आँतोंपर बहुत तनाव पड़ेगा जिससे कि लगातार झुककर बैठे रहनेसे जो आलस्य आगया है वह दूर हो जायगा। वास्तवमें मलबन्धके रोगियोंके लिए यह व्यायाम विशेष लाभकारी है।

(४) आप भूमिपर चित्त पीठके बल सो जाइए। हाथोंको सिरके पीछे फैला दीजिए और अब उठनेका यत्न कीजिए। इस प्रकारका यत्न करनेमें टाँगों और धड़से किसी प्रकारकी सहायता न लीजिए, उनको उसी स्थितिमें पड़े रहने दीजिए। केवल गर्दन तथा सिरसे इस काममें मदद लीजिए। उठनेपर भी आपकी टाँगें तथा पीठका निचला भाग या पेटका भाग भूमिपर लगा रहना चाहिए। टाँगें सीधी रहनी चाहिए।

अब जब आप इस स्थितिमें आ जाँय, तब गर्दनको दायें एवं बायें कन्धेकी ओर घुमावें। कन्धोंको गर्दनके पास मत लाइए, परन्तु गर्दनको कन्धोंके पास पहुँचानेका यत्न कीजिए।

इस प्रकार करनेसे चुल्लिका ग्रन्थि (Thyroid gland) तथा उदर-पेशियोंको मेहनत पड़ेगी। इनका श्रम होनेसे आपका मतलब बन आयगा— अर्थात् आपका मलबन्ध रोग दूर हो जायगा।

मेरुदण्डपर शीतल पानीका उपयोग

हमारा मेरुदण्ड वातनाडियोंका (नर्व्स) मुख्य स्थान है। प्रायः सम्पूर्ण शरीरकी नाड़ियाँ इसीमेंसे होकर गुजरती हैं। जीवनके लिए यह अवयव अत्यन्त उपयोगी है। इस कारण इस अवयवसे भी मलबन्धको हटानेमें सहायता ली जाती है। इसके लिए सारे मेरुदण्डपर बर्फका टुकड़ा अथवा ठण्डे पानीकी गद्दी मली

जाती है। इस प्रकार ५-१० मिनट करनेसे वातनाडियोंमें चेतनता आ जाती है। इस प्रकारका शीत-मसाज सारे मेरुदण्डपर ग्रीवासे लेकर कमर और त्रिकके निचले छोरतक करना चाहिए। यहाँके मसाज़में साधारण ज़ोर बरतना चाहिए।

इस प्रकार मालिश करनेसे आँतोंकी वात-नाडियाँ भी जागृत हो जाती हैं। क्योंकि आँतोंकी संकोच एवं विस्तारकी गतिको नियन्त्रित करनेवाली वात-नाड़ियाँ (नर्व्स) ही हैं। इन नाड़ियोंके ठीक काम न करनेसे आँतें भी ठीक काम नहीं करतीं। इस लिए इन नाड़ियोंको उत्तेजित करना चाहिए। नाड़ियोंको उत्तेजित करनेके लिए शीतल पानी या बर्फका मसाज़ मेरुदण्डपर उपयोगी है। मसाज़के पीछे स्वाभाविक रूपमें गरमी आयगी, इस प्रकार संकोच एवं विस्तार दोनों क्रियायें होंगीं। इन क्रियाओंके नियमित होनेका नाम ही जीवन है। जहाँपर ये क्रियायें नहीं होतीं, अर्थात् एक ही क्रिया होकर रुक जाती है—वहींपर विकार हो जाता है। और जब सारे शरीरमें एक दमसे इन क्रियाओंका होना बन्द हो जाय, तब आदमीकी मृत्यु हो जाती है।

इस लिए क्रमशः संकोच एवं विस्तार करनेके लिए मेरुदण्डपर शीतल जलका उपयोग करना विशेष लाभदायक एवं आवश्यक है। मलबन्ध रोगसे मुक्त होनेवाले व्यक्तियोंको चाहिए कि वे इस विषयको भी अपनी चिकित्साका अंग बना लें।

कुछ सौम्य ओषधियाँ

यों तो जहाँतक हो बिना दवाइयोंके प्राकृतिक चिकित्सासे ही काम लेना चाहिए और यदि लेनी ही हो तो प्राकृतिक ओषधिगुणयुक्त झरनोंका पानी बरतना चाहिए और यदि उनसे भी आगे बढ़ना हो, तो सौम्य एवं शीतवीर्य ओषधियोंका प्रयोग करना चाहिए। यथा—

१. निशोथ (त्रिवृत्त) को लेकर कूट छान लेना चाहिए। फिर आधे तोलेसे एक तोला मात्रामें खांडके शर्बतके साथ अथवा गरम दूध या पानीके साथ लेना चाहिए।

२. गुलकन्दका सेवन भी दस्तको लानेमें मदद करता है।

३. त्रिफला या केवल बड़ी (पंजाबी) हरडका उपयोग करना बहुत उत्तम है। त्रिफलामें हरड, बहेड़ा और आँवला ये तीनों वस्तुएँ समान भाग होती हैं। इसकी मात्रा आधेसे एक तोला है। दूध या गरम पानीमें लेना।

४. सौंफ, सनाय, मुनक्का, अंजीर, शीरी खिस्त, इनको छै छै मासे लेकर २० तोले पानीमें उबालकर जब ५-६ तोले रह जाय, तब इतना ही दूध मिला कर रातको लेनेसे विशेष लाभ होता है।

५. सौंफ, सनाय, बड़ी हरड़, नमक (सैन्धा), निसोत, सौंठ, समान भाग लेकर बारीक पीसके रक्खे। रातको सोते समय ३-४ माशे खानेसे दस्त साफ आता है।

६. नाभिके चारों ओर पानीसे भीगा हुआ टुवाल लपेटकर रखनेसे कब्ज दूर होता है।

७. एक दो औन्स ताजा दाखका रस निकालकर शक्कर या नमक मिलाकर पीनेसे लाभ होता है।

८. रातको या सबेरे दूध या गरम पानीमें एरण्डीका तेल या ओलिव ऑयल अथवा पैराफिन लिक्विड या इसके बने हुए मिश्रण पीना बहुत अच्छा है।

९. मुरब्बेकी एक दो हरड़ अथवा मुट्ठीभर काली दाख या अंजीरके खानेसे या खजूरको दूधके साथ खानेसे दस्त साफ आ जाता है।

१०. **अभयादि मोदक**—हरडकी छाल, काली मिर्च, सोंठ, वायविडंग, आँवला, पीपल, पीपलामूल, तज, तेजपात, नागरमोथा, प्रत्येक चीज़ आधा आधा तोला, दन्तीमूल १ तोला, निशोथ ४ तोला, मिश्री ३ तोला। सब चीजोंका चूर्ण करके शहदमें मिलाकर गोली कर रख लेनी चाहिए। प्रातःकाल पानीके साथ एक गोली लेनी चाहिए।

मात्रा जुलाबके लिए एक तोलेसे डेड़ तोला। दस्ता साफ लानेके लिए तीन माशे।

११. **शिवक्षार-पाचन चूर्ण**—(क) हरड़, बहेड़ा, आँवला, अजवायन, सैन्धानमक, काला जीरा, सफेत जीरा, हरड़, सज्जीखार (सोडा बाई कार्ब) और घीमें सिकी हींग, इन सब चीजोंका चूर्ण एक एक तोला और हींग ४ माशे लेकर मिला लेना चाहिए। मात्रा २ से ६ माशे गरम पानीके साथ।

(ख) हरड़, बहेड़ा, आँवला, अजवायन, सैन्धा नमक, काला जीरा, सफेद जीरा, और हींग समान भाग लेकर कूट छान ले। यह मिलित एक भाग, सोडा वाई कार्ब एक भाग और घीमें सिकी हुई छोटी हरड़का चूर्ण तीन भाग लेकर मिला लेना चाहिए। यह दूसरे प्रकारका शिवक्षार-पाचन है, जो कि विशेष उपयोगी है।

१२. अभयारिष्ट, द्राक्षारिष्ट भी विशेष उपयोगी हैं।

स्वस्थ मनुष्यकी परीक्षा

विण्मूत्राखिलदोषधातुसमताकाङ्क्षान्नपाने रुचिः
भुक्ते जीर्यति पुष्टये परिणतिः स्वप्नावबोधौ सुखम्।
गृह्णीते विषयान्यथा समुचितान् हर्षौ मनो निर्मलम्
स्वस्थस्याभिहितं चतुर्दशविधं जन्तोरिदं लक्षणम्॥

मल, मूत्र पसीने आदि मलोंका भली प्रकार (न अधिक और न कम) आना, वात पित्त और कफका समानावस्थामें अपनी प्रकृतिमें रहना, भोजनमें आकाँक्षा—खानेकी इच्छा होना, शरीरमें कान्ति या वर्णका होना, भोजन अच्छी तरह जीर्ण होना या पचना, पचनेपर उससे शरीरकी पुष्टिका होना, विना स्वप्नोंके गहरी नींदका सुखपूर्वक आना, विषयोंको भली प्रकार ग्रहण करनेकी शक्तिका होना, मनमें हर्ष तथा निर्मलताका रहना, और नींदसे जागने पर शरीरमें सुख-स्फूर्तिका अनुभव होना, ये सब स्वस्थ मनुष्यके लक्षण हैं।

२१-४-४१
३०-१०-४१

समाप्त